

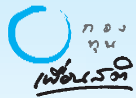
เคลื่อนไหว เล่ม 2

ตอน

วันนี้มีแต่ว่าง

โดย

พุทธยานันทภิกขุ



เคลื่อนไหว เล่ม 2
ตอน
วันนี้มีแต่ว่าง

บทธรรมบรรยาย โดย...
พุทธยานันทภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ ๑: มีนาคม ๒๕๕๒ โดย กองทุนเพื่อนสติ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
พุทธยานันทภิกขุ.
วันนี้ มีแต่ว่าง – พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพฯ : เพื่อนสติ, 2552, 136 หน้า.
1. วิปัสสนา. I. ชื่อเรื่อง.
294.3122
ISBN 978-974-258-311-8

ดำเนินการผลิตโดย **กองทุนเพื่อนสติ**
๙๘/๖๙ ถนนรามคำแหง ๙๔ แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทร : ๐๘๑-๔๔๐ ๘๘๘๓, ๐๘๑-๙๐๓ ๐๙๐๙
Fax : ๐๒ – ๗๒๙ – ๔๓๘๒, e-mail : friendofsati@yahoo.com



พิมพ์บน
กระดาษถนอมสายตากรีนรี้ด
www.greenread.com

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ใยไหม ครีเอทีฟ กรุ๊ป จำกัด
๒๕๑/๑ ถนนแฮปปี้แลนด์ คลองจั่น บางกะปิ กทม. ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๓๔-๓๔๕๐ (อัตโนมัติ) โทรสาร ๐-๒๗๓๔-๓๔๑๔
www.yaimaibook.com

ราคา (รวมแผ่น CD) ๑๑๙ บาท

คำนำ
ทำให้จิตว่าง

เมื่อสองสามปีก่อน ข้าพเจ้าเคยไปร่วมเข้า Retreat กับหลวงพ่อติช นัท ฮันท์ สองสามครั้ง ที่ Deer Park, Eescondido San Diego, Californai ครั้งแรกเมื่อข้าพเจ้าไปถึง ก็ตรงเข้าไปใน Chanting Hall (หอสวดมนต์) ก็แปลกใจ เพราะไม่เห็นมีแท่นบูชา และฐานพระพุทธรูปเหมือนวัดมหายานโดยทั่วไป ซึ่งจะมีแท่นบูชา และพระพุทธรูปปางต่างๆ ของฝ่ายมหายาน มีหลากหลายมาก แต่ในศาลาสวดมนต์ของ Deer Park กลับมีแต่ตัวหนังสือแทนพระพุทธรูป และภายใต้อักษรภาษาเวียดนามตัวขนาดใหญ่นั้น จะมีโต๊ะตั้งดอกไม้และกระถางธูปเล็กๆ วางอยู่ ข้าพเจ้าอดสงสัยไม่ได้ ก็เลยถามพระชาวเวียดนาม ที่ออกมาต้อนรับว่า ตัวอักษรที่ใช้แทนพระพุทธรูปนั้น แปลเป็นภาษาอังกฤษว่าอะไร

พระรูปนั้นท่านตอบแบบไม่ต้องคิดว่า **"แปลว่า Busiless"** ข้าพเจ้าก็ถามต่อไปด้วยความสงสัยว่า ทำไมต้องใช้คำนี้ หมายความว่าอย่างไร ท่านอธิบายว่า "เพราะคนอเมริกันและตะวันตกยุคปัจจุบันนี้ มักจะมีคำพูดยอดฮิตติดปากเสมอว่า I'm busy" (ผมไม่ว่าง อะไรทำนองนั้น) และคำๆ นี้ก็แพร่ขยายไปทั่วโลก ซึ่งกลายเป็นวัฒนธรรมของวัตถุนิยมไปแล้ว ท่านหลวงพ่อติช นัท

ฮันท์ ก็เลยใช้สื่อตรงนี้ เป็นการเตือนสติกับชาวตะวันตก ผู้เข้ามาในศาลาแห่งนี้ เพื่อร่วมกิจกรรมภาวนาและสวดมนต์ทุกอาทิตย์

เพื่อจะใช้ภาพนี้ เป็นสื่อแฝงซึมเข้าไปในส่วนลึกแห่งจิต-วิญญาณของเขา โดยเอาคำว่า (วันนี้) ผมว่าง (Busiless) เข้าไปแทนคำว่า **"ผม - ดิฉันไม่ว่าง (Busy)"**

ผู้เขียนได้ฟังคำอธิบายความหมายแล้ว รู้สึกประทับใจมากๆ คิดอยู่ในใจลึกๆ ว่า สมแล้วที่ท่านหลวงพ่อติช นัท ฮันท์ เป็นสัญญลักษณ์แห่งวิถีชีวิตของพุทธแบบตะวันออก ท่านสามารถให้คำสั้นๆ แต่มีความหมายกินใจอย่างลึกซึ้งแก่ผู้พบเห็น ซึ่งหมายความว่า ผู้พบเห็นจะเกิดความรู้สึกลึกกว่าได้เห็นพระ-พุทธรูปภายนอกเป็นไหนๆ เพราะคำๆ นี้ สามารถเข้าไปประทับอยู่ในห้วงสำนึกแห่งใจได้สำเร็จ เท่ากับท่านได้สลักพระพุทธรูปภายในให้สถิตย์ติดในใจของคนๆ นั้นได้สำเร็จ และมีค่ายิ่งกว่าแท่นพระพุทธรูปทองคำ ที่มีราคาเป็นพันๆ หมื่นๆ เลยทีเดียว

เพราะคนยุคปัจจุบันนี้ ไม่ว่าซีกไหนของโลก ไม่ว่าบ้าน-นอกหรือในเมือง ของโลกตะวันออกหรือตะวันตก ต่างก็ตกอยู่ในวัฒนธรรมเดียวกัน คือวัฒนธรรม Business คือวัฒนธรรมแห่งความยุ่งเหยิงซับซ้อน วุ่นวาย ทำให้โลกทั้งโลกกลายเป็นเหมือนโรงพยาบาลบ้านสมเด็จเจ้าพระยา คลองสาน แผนกจิต-เวชกันไปหมด เพราะวัฒนธรรม Business กำลังนำโลกมุ่งหน้าเข้าสู่กลียุค หรือยุคมิคสัญญี

ดังนั้นท่านจึงเอาคำว่า **"Busiless"** มาแทนที่พระพุทธรูปอย่างท้าทาย ช่างเป็นการเหมาะเจาะกับยุคสมัยเหลือเกิน และจะเป็นพระพุทธรูปในดวงจิตที่งดงามที่สุดในโลกด้วย ถ้าผู้พบเห็นได้เข้าใจความหมายที่แท้ของคำศัพท์นี้ ด้วยเหตุการณ์แห่งเดียวกันนี้ ทำให้ผู้เขียนเกิดจิตว่างจากความคิดปรุงแต่ง และเกิดสติปัญญา ทำให้หวนระลึกถึงคำสอนของพระพุทธองค์ ที่ทรงตรัสตอบแก่พระยสกุลบุตรในสมัยเมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว ซึ่งตอนนั้น ท่านยสกุมารเดินทางหนีออกจากคฤหาสน์หลังใหญ่ในดึกของคืนวันหนึ่ง พร้อมกับเปล่งอุทานเหมือนคนเสียสติตลอดทางว่า **"ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ (Here is busy, here is crazy.)"** ไปเรื่อยๆ จนเดินไปใกล้สถานที่พระพุทธองค์กำลังเดินจงกรมอยู่ในตอนเช้ามืด

พระพุทธองค์ทรงตรัสตอบตามเสียงออกไปในความมืดด้วยเช่นกันว่า **"ที่นี่ไม่วุ่นวายหนอ ที่นี่ไม่ขัดข้องหนอ" (Here's busiless, Here's craziless)** แล้วท่านยสกุลบุตรก็เดินตามกระแสเสียงเข้ามาแล้วคุกเข่าลงกับพื้น แล้วฟังคำอธิบายจากพระพุทธองค์ จนได้ดวงตาเห็นธรรมและบรรลุธรรมขั้นสูงสุดในเวลาอันสั้น และท่านได้ชักนำเอา พ่อ-แม่ ภรรยา เข้ามาเป็นสาวกฝ่ายคฤหัสถ์ชุดแรกๆ ของพระพุทธองค์ พร้อมกับมิตรสหายอีกประมาณ ๕๕ คน ติดตามท่านออกบวช ในเวลาต่อมา

หนังสือเล่มนี้ เป็นวิวัฒนาการจากหนังสือ **เคลื่อนไหว** เล่มก่อน แต่มีความมุ่งหมาย และจุดประสงค์อันเดียวกันคือ **"ทำให้ผู้อ่านได้มีโอกาสได้ฝึกจิต ให้ว่างจากความคิดปรุงแต่งด้วยอำนาจของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม แต่เต็มไปด้วย สติ สมาธิ ปัญญาอยู่เสมอ"**

ชาวพุทธปัจจุบัน กลับมีแนวโน้มจะทำให้จิตว่างจากสติปัญญา แต่เต็มไปด้วยอวิชชา ซึ่งมันจะได้รับผลตรงข้ามกับพุทธประสงค์

ดังนั้นสำนวนคำพูดที่ว่า **จิตว่าง** ก็เลยกลายเป็นความหมายด้านลบไปเลย การทำจิตว่าง จึงกลับกลายเป็นเรื่องของคนขี้เกียจไม่ต้องทำอะไร และไม่กล้าต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น และไม่ต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่ใดๆ กลายเป็นจิตว่างแบบอันธพาล ที่หลวงพ่อพุทธทาสเคยพูดเตือนถึงเรื่องนี้ไว้มากในสมัยท่านยังมีชีวิต

ดังนั้นต้องระวังให้ดี พยายามทำความเข้าใจในการอ่านหนังสือเล่มนี้ให้ดี มิฉะนั้นมันจะทำให้ท่านกลายเป็นคนเกียจคร้าน ปัดความรับผิดชอบต่อปัญหา เก็บตัวไปอยู่คนเดียว แต่ปล่อยภาระหน้าที่อันยุ่งเหยิงไว้ให้คนข้างหลังแบกรับภาระอย่างไม่เป็นธรรม

แต่ถ้าเข้าใจจิตว่างอย่างถูกต้องตามความหมายของหนังสือเล่มนี้ หมายถึงว่า จิตของท่านจะไม่ว่างจากสติสัมปชัญญะและปัญญาเลย ซึ่งจะทำให้ท่านทำงานทุกอย่างเป็นกรรมฐานได้หมด จะทำงานได้อย่างสนุก และมีความสุขเมื่อได้ทำงาน ใช้ชีวิตอย่างสบาย ผ่อนคลายได้ทุกเวลา และทำให้คนอยู่ใกล้พลอยมีความสุขไปด้วย จึงขอให้ท่านผู้อ่าน พยายามทำความเข้าใจเรื่อง จิตว่างอย่างมีสติ ตามความหมายของหนังสือนี้ และขอให้ดำรงตนให้ว่างจากจิต แล้วจะพบกับจิตว่างตลอดไป

พุทธยานันทภิกขุ

สารบัญ

วันนี้มีแต่ว่าง

ตอบปัญหาคาใจ แก่นักปฏิบัติสติภาวนา





วันนี้
มีแต่ว่าง

อยากให้วันนี้ **มีแต่การเคลื่อนไหว**
อยากให้วันนี้ **ไร้จิตปรุงแต่ง**
อยากให้วันนี้ **ไร้ตำแหน่งที่เฝ้ามอง**
อยากให้วันนี้ **ไร้เจ้าของที่เป็นตัวตน**



การฟังใจตัวเองพูด รู้สึกสนุกกว่าฟังปากพูด มีแต่ของจริงทั้งนั้น แต่ที่ตัวเราพูดออกมาได้ อาจจะไม่ใช่ความจริง กายพูดได้ก็เพราะใจ ใจพูดก็เพราะกายเหมือนกัน แต่เราฟังตัวเองไม่ค่อยออกเท่าไรหรอก **เพราะเราเอาแต่ฟังเสียงคนอื่น จนลืมฟังเสียงตัวเอง ก็เป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ ถ้าเราฟังตัวเองเยอะๆ ดูตัวเองบ่อยๆ ความทุกข์มันก็จะค่อยๆ ลดน้อยถอยลงไปเรื่อยๆ เพราะมาดูต้นเหตุของทุกข์ ทุกข์มันก็ดับไปเอง**

เวลาเรานั่งปฏิบัตินานเป็นชั่วโมงๆ ร่างกายเราพูดอะไรให้ฟังบ้าง เราฟังมันออกบ้างไหม ? และตอบสนองต่อมันอย่างไร ลองตั้งใจทำดูว่า ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา ใจเราเริ่มพูดว่าอย่างไร เราเคยตั้งสติฟังใจมันพูดบ้างไหม ? **เพราะว่าใจเรามันเป็นคนช่างพูด ช่างบ่น ช่างละเมอ เหมือนกับเด็กเล็กๆ ที่กำลังหัดพูด วันๆ มันจะพูดไม่หยุด โดยเฉพาะตอนที่มันกำลังรู้สึกไม่พอใจกับใครบางคน หรือชอบใครบางคน บางครั้งก็ร้องไห้ บางครั้งก็หัวเราะสลับกันไปเรื่อยๆ** แต่พอโตขึ้น อาการเหล่านี้ก็หายไปฉันใด จิตที่ยังไม่โต ก็เป็นเหมือนเด็กเล็กๆ ฉันนั้นเหมือนกัน

หูทิพย์ตาทิพย์ของจริง

ถ้าใจเราเติบโตขึ้นมาหน่อย มันก็เหมือนผู้ใหญ่ ซึ่งไม่ค่อยช่างพูด และรู้จักพูดในสิ่งที่ควรพูด และหยุดพูดได้เป็นเวลานานๆ ใจใครที่ยังเป็นเด็กอยู่ มันก็ยังช่างคิด ช่างถาม ช่างสงสัย เหมือนกับเด็กๆ นอกจากใจเราจะช่างพูดแล้ว ยังขี้งอแง ขี้อ้อน แสนงอน เรียกร้อง ดื้อรั้น ขาดเหตุผลด้วย สิ่งนี้เป็นความจริงที่ปรากฏแก่ใจทุกคนที่ยังไม่รู้จักการภาวนา เมื่อใดเรารู้จักวิปัสสนาภาวนา เราจะได้ยินเสียงที่เราพูด ได้ยินจิตที่เราคิด ซึ่งเป็นเสียงที่ดังที่สุด และเป็นเสียงที่จริงที่สุด แต่คนที่ปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น ที่จะรู้จักฟังเสียงของตัวเองเป็น นั่นคือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ของจริงแท้ทีเดียว ดังนั้นเราจึงเรียกปุถุชนคนไม่ภาวนาว่า เป็นคนใบ้ คนบอด คนหนวก เพราะไม่เห็น และไม่รู้จักฟังใจตัวเองพูดนั่นเอง

ธรรมะจริงนิ่งเป็นใบ้
ที่พูดได้ยังมิใช่ของจริง

สมัยหนึ่ง มีอาจารย์เซนผู้รู้แจ้ง เดินทางจากอินเดียไปเผยแพร่ที่ประเทศจีน เมื่อเสร็จภารกิจการเผยแพร่แล้ว ท่านก็จะเดินทางกลับ แต่ก่อนที่จะกลับอินเดีย ท่านต้องการทดสอบว่าสาวกหรือลูกศิษย์คนไหนบ้าง ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมะกับท่านแล้วเข้าใจธรรมะได้ถูกต้องบ้าง แล้วท่านก็ตั้งกระทู้ถามตรงๆ และง่ายๆ ว่า **"อะไรคือธรรมะ ?"**

ลูกศิษย์คนหนึ่งก็รีบลุกขึ้นตอบอย่างมั่นใจว่า "ธรรมะ คือธรรมชาติ ธรรมะ คือกฎของธรรมชาติ ธรรมะคือผลของธรรมชาติ ธรรมะ คือสิ่งที่ได้รับผลที่ปฏิบัติต่อธรรมชาติได้อย่างถูกต้อง" แล้วนั่งลงอย่างภาคภูมิใจ ว่าตอบได้ตรงประเด็น

อาจารย์เซนก็บอกว่า **"เธอจงเอาหนังของฉันไป"**

อาจารย์ก็หันไปถามลูกศิษย์อีกคนหนึ่งที่กำลังยืนยกมือรออยู่อย่างกระตือรือล้นว่า "ธรรมะ คืออะไร ?"

ลูกศิษย์คนนั้นก็ลุกขึ้นตอบอย่างฉะฉานมั่นใจว่า "ธรรมะคือธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ อริยสัจจ์ ๔ มรรคมีองค์ ๘"

อาจารย์จึงบอกว่า **"เธอจงมาเอาเนื้อของฉันไป"**

ศิษย์อีกคนลุกขึ้นยืนอย่างนอบน้อม อาจารย์ถามว่า "ธรรมะ คืออะไร"

ศิษย์จึงตอบว่า "ธรรมะ คือภาวะที่ไร้ตัวตน ไร้การปรุงแต่ง"

อาจารย์จึงกล่าวว่า **"ถ้าเช่นนั้น เธอมาเอากระดูกของฉันไป"**

ศิษย์อีกคนหนึ่งยืนขึ้นแถวหลังสุด แทบไม่มีใครมองเห็น อาจารย์ก็ถามว่า "ธรรมะ คืออะไร"

ศิษย์คนนั้นยืนขึ้น แล้วยกมือไหว้อาจารย์ หุบปาก แล้วก็นั่งลงอย่างเงียบๆ

อาจารย์จึงบอกว่า **“ถ้าอย่างนั้น เธอมาเอาเยื่อในกระดูกของฉันไป”**

เห็นไหมว่า ธรรมะมีหลายชั้น **แต่ในการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องนั้น คือการสร้างตัวรู้ จนเกิดปัญญาจักษุหรือธรรมจักษุ เพื่อทำให้เกิดการเห็นแจ้งในสิ่งที่ปรากฏขึ้นในกายในใจของเราตามความเป็นจริง เพราะธรรมะคือความจริง ทั้งสังขตธรรมและอสังขตธรรม ซึ่งปรากฏขึ้นอยู่แล้วทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา**

สมมุติว่า เรารู้สึกปวดหลังขึ้นมา ซึ่งเป็นเรื่องของกายสังขาร มันทำไปตามหน้าที่ของมัน แต่ถ้าจิตของเราที่อ่อนต่อวิปัสสนาปัญญา ก็รับลูกปรุงต่อไป ก่อให้เกิดจิตสังขาร จึงไปทึกทัก หรือสมมุติเอาอาการปวดหลังนั้น ว่า “เราปวดหลัง” แต่ถ้าเราฝึกสติจนเกิดปัญญารู้เท่าทันอาการปวดนั้น แล้วกำหนดสติรู้ลงไปตรงอาการนั้นทันทีว่า นี่คืออาการปวดของรูป ไม่ใช่การปวดของเรา ก็ไม่มีเราเป็นผู้ปวด มีแต่เราเป็นผู้รู้ ผู้เห็นการปวดนั้น อาการเจ็บปวดทางกายก็ทำร้ายจิตเราไม่ได้

ไตรลักษณ์ คือกฎตายตัว ของสังขารธรรมทั้งหลาย

พอปัญญารู้เท่าทันเช่นนี้ สังขารจิตก็หายไป วิสังขารจิตก็ปรากฏ ไม่มีอะไรปรุงแต่งจิตให้คิดว่าเราปวดต่อไป เพราะสติเป็นวิสังขารจิต ก็จะทำการปรับเปลี่ยนท่าที เพื่อบำบัดทุกข์ให้กับกายตามต้องการ วิสังขารจิตตัวนี้ ก็พัฒนาเป็นปัญญาญาณสูงขึ้นเรื่อยๆ

ทีนี้พอยกมือสร้างจังหวะไปนานๆ ก็เกิดความรู้สึกเบื่อขึ้นมากับจิตเอง ตัวรู้สึกเบื่อเป็นเรื่องของจิต ขณะที่ปวดหลังเป็นเรื่องของกาย จะเห็นว่าตัวสังขารมันปรุงแต่งได้ทั้งกายและจิต เมื่อใดขาดสติในการเฝ้าดูอย่างต่อเนื่อง จิตก็เผลอ ถูกสังขารเข้าไปปรุงแต่งให้นึกคิดอีก เพราะสังขารทั้งหลาย มันต้องเป็นไปตามกฎความจริงของมัน นั้นคือ มันต้องเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ (อนิจจัง) ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) และแตกดับสลายตัวไปในที่สุด (อนัตตา)

ถ้าเผลอสติเมื่อใด มันก็เกิดความรู้สึกเบื่อๆ อยากๆ เกิดๆ ดับๆ สลับสับเปลี่ยนกันไปเรื่อยๆ ปรุงแต่งต่อไปเรื่อยๆ ดังนั้นสังขารจิตจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พอได้สติระลึกรู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งนั้นๆ ก็ดับหายไป วิสังขารจิตก็เข้ามาทำหน้าที่ต่อ มันจะแก้เกมกันไปกันมาอย่างนี้ตลอด **เราจึงรู้สึกเบื่อๆ อยากๆ สลับกันไปเรื่อยๆ ในชีวิตประจำวัน** ดังนั้นพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านรู้ความเป็นจริงของสังขารนี้ด้วยปัญญา ท่านจึงปล่อยวางในสังขารธรรมทั้งหลายได้ด้วยปัญญา

บัณฑิตจอบเหี้ยน (กุฑทาลบัณฑิต)

เมื่อพูดถึงเรื่องการกลับกลอกยอกย้อนของสังขารจิต อยากจะนำเรื่องที่ท่านเล่าไว้ในหนังสือธรรมบทตอนหนึ่งซึ่งน่า

คิดมาก เรื่องย่อๆ มีว่า อุบาสกผู้เป็นนักปฏิบัติธรรมท่านหนึ่ง มีอาชีพทำนาทำสวน เลี้ยงครอบครัวไป ปฏิบัติธรรมไป วันหนึ่งขณะนั่งพักงาน ก็ถือโอกาสเจริญสติ พอนั่งปฏิบัติไปสักพัก ก็ได้อารมณ์กรรมฐาน เกิดสติคิดขึ้นมาอย่างแจ่มแจ้งว่า **"โอ้ ! ไอ้เรานี้ช่างประมาทเหลือเกิน แก่ป่านนี้แล้ว ยังมาเสียเวลาจับจอบจับเสียม ลูกเต้าก็โตหมดแล้ว เราจะทำไร่ทำนาไปทำไมอีก ทำไมไม่รีบขวนขวายทำความเพียรให้พ้นทุกข์เสียแต่ชาตินี้เล่า ?"**

พอแกคิดได้อย่างนี้ ก็หันหลังเดินกลับบ้าน เก็บจอบเก็บเสียมเข้าที่ ลูกก็ไม่สั่งเสีย เมียก็ไม่สั่งลา เก็บผ้าใส่กระเป๋าเข้าวัดทันที ไปขอบวชกับพระเถระที่ตนรู้จักคุ้นเคย พระเถระก็ยินดีบวชให้ทันที พอบวชแล้วก็ตั้งใจทำความเพียรเต็มที่ สมใจอยากเนื่องจากสมัยพุทธกาล เมื่อพระองค์เผยแพร่ไปกว้างขวางแล้ว คนรู้จักเยอะ ลาภสักการะก็เกิดเยอะ พระหลวงตาบวชใหม่วินัยยังไม่เข้ม ก็บริโภคปัจจัยสี่อย่างไม่ระมัดระวัง

พอได้รับความสุขสบาย ร่างกายก็อ้วนท้วนสมบูรณ์ ทำความเพียรก็น้อยลงไปเรื่อยๆ ฉันทะราคะ ก็รบกวนจิตบ่อยๆ วันหนึ่ง ขณะเดินจงกรม ก็คิดถึงจอบเสียมเก่าๆ ที่ตนเก็บไว้ พญามารได้ช่อง ก็เข้าสิงใจทันที ทำให้หลวงตาท่านนั้นปรุงแต่งไปว่า

"แหม ! ไอ้เรานี่ช่างเห็นแก่ตัวเสียจริงๆ หนีออกจากบ้านมาหาความสุขใส่ตัวคนเดียว ลูกก็ไม่เสีย เมียก็ไม่สั่ง ป่านนี้พวกเขาคงจะนั่งรอคอยเราด้วยความเป็นทุกข์ เพราะไม่รู้ว่าเราไปอยู่

แห่งหนตำบลใด เรานี้ช่างไม่รับผิดชอบต่อครอบครัวเอาเลย ไม่ได้ๆ เราต้องออกไปทำหน้าที่ของเราให้สมบูรณ์ก่อน แล้วค่อยมาบวชใหม่"

คิดได้ดังนี้แล้ว ก็เข้าไปลาพระเถระ พระพี่เลี้ยง มิไยว่าท่านจะเตือนจะห้ามอย่างไรก็ไม่ฟัง เพราะมารกำจิตเอาไว้แล้วยากที่จะคลาย

ขารจิต
ทำให้คนชั่ววันละเจ็ดที ดีวันละเจ็ดหน

กลับไปบ้านก็ไปทำหน้าที่ทำไร่ไถนาเหมือนเดิม เมื่อทุกข์เกิดขึ้น ก็หันมาเจริญสติอีก แล้วก็ได้สติ ความคิดเดิมๆ อารมณ์กรรมฐานเดิมๆ ก็กลับมาอีก ก็ทิ้งจอบทิ้งเสียมหนีออกบวชอีก เทียวบวชเทียวสึกอยู่อย่างนี้ถึงหกครั้ง จะเห็นว่า แม้ผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว ถ้าไม่มีความแยบคายต่อสังขารจิต ก็ยากจะเอาชนะใจตนเองได้ เพราะเมื่อสังขารจิตมีอำนาจ มันจะเพิ่มกำลังของมันอย่างรวดเร็ว ถ้าเราไม่รีบมาทำความรู้สึกตัว กำลังของสังขารจิตก็มากเกินจะยั้งได้ ดังนั้น คนเราจึงทำชั่วกันวันละเจ็ดที ดีวันละเจ็ดหน

พอครั้งที่เจ็ด อุบาสกคนนี้ก็รู้สึกตัว ตนเองเป็นคนไม่แน่นอน เทียวบวชเทียวสึกเป็นว่าเล่น วันหนึ่งก็มานั่งพิจารณาปลงสังเวชกับตนเองว่า **"โอ้หนอ...ใจเรานี้เป็นไปได้ถึงเพียงนี้เชียวหรือ เทียวเบื่อ เทียวอยาก เทียวบวช เทียวสึกอย่างไม่รู้สึก**

ละอายครูบาอาจารย์เลย เอาละ ! ครั้งนี้เราจะให้อภัยตนเอง เป็นครั้งสุดท้าย”

คิดตกแล้วก็รวบรวมกำลังใจ นำเอาจอบเสียมทั้งหมดมารวมกัน แล้วนำไปที่ข้างแม่น้ำใหญ่ใกล้บ้าน ยืนบนตลิ่ง ทำการอธิษฐานจิต แล้วก็หยิบจอบและเสียมขึ้น แล้วหลับตาให้สนิท แล้วขว้างไปในแม่น้ำจนหมดทุกเล่มแล้ว จึงลืมตาขึ้น เพราะถ้าไม่หลับตา เดี๋ยวกิเลสมันจำที่ได้ มันจะพากลับมางมเอาจอบเอาเสียมอีก เมื่อตัดสินใจได้เด็ดขาดดังนี้แล้ว จิตก็เกิดปีติอันมหาศาลจนไม่อาจอดกลั้นได้ และเผลอตัวเปล่งอุทานหรือตะโกนออกมาด้วยเสียงอันดังว่า **“กูชนะมึงแล้ว ! กูชนะมึงแล้วๆ”**

อย่างนี้ติดต่อกันหลายครั้ง จนคนระแวกนั้นหันมามองดูด้วยความแปลกใจว่า ตาคนนี้แกเป็นบ้าไปหรือเปล่า หลังจากนั้นก็เดินทางกลับบ้าน ก็เข้าไปหาลูกเมีย และสั่งเสียลูกเมียเป็นที่เรียบร้อยทุกๆ คน ลูกเมียทุกคนก็อนุโมทนา เพราะรู้ว่าเดี๋ยวแกก็กลับมาอีก

พอไปถึงวัด พระหนุ่ม เณรน้อย ก็ทักทายทำนองหยอกล้อว่า

“ทำไมเที่ยวนี้กลับมาช้าจัง จะบวชอีกเมื่อไหร่ละ”

แกทำท่าอายๆ แล้วเดินดิ่งไปหาพระเถระรูปเดิมแล้วขอบวชอีก เที่ยวนี้พระเถระขัดไว้ว่า

“เออ...เที่ยวนี้ให้บวชช้าหน่อยนะ ให้เจริญกรรมฐานไปก่อนก็แล้วกัน พร้อมเมื่อไรจะบอกนะ” อุบาสกก็รับปากว่า

“เที่ยวนี้จะให้บวชเมื่อไรก็ได้ขอรับท่าน”

ชีวิต คือปรากฏการณ์มายา ของทุกข์เท่านั้น

อุบาสกคนนี้ก็เริ่มพิจารณาทุกอย่างโดยแยบคาย ไม่รีบร้อนเหมือนทุกครั้งที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเดินจะเหิน จะลุกจะนั่ง ก็กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องและผ่อนคลาย แยบคาย และเบาโปร่งเสมอ เพราะผ่านประสบการณ์ที่ผิดพลาดมาหลายครั้ง ก็เกิดปัญญา คอยตักเตือนตัวเองอยู่เสมอๆ คอยเฝ้าดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิดอย่างมีปัญญา **ไม่เข้าไปเป็นอาการที่เห็น แต่เข้าไปดูอาการที่กำลังเป็น ว่ามันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเรื่อยๆ ไม่มีอะไรคงที่ตลอดเวลา ที่ปรากฏให้เห็นอยู่นี้ ไม่ว่ากายหรือจิต ล้วนเป็นมายาการของทุกข์ ที่กำลังเกิดขึ้น และดับไปอย่างต่อเนื่องเท่านั้น ไม่มีของจริงอะไรคงที่แม้เพียงขณะเดียว เปรียบเสมือนแสงไฟที่ไหม้ป่า มันเป็นมายาการของการเผาไหม้เชื้อเพลิง เมื่อใดเชื้อหมด แสงก็หมดไปด้วยกันฉันใด ความต่อเนื่องของรูปและนามก็เป็นฉันนั้น**

เมื่ออุบาสกนั้นพิจารณาเห็นการเกิดดับของรูปและนามชัดแจ้งขนาดนี้ ทำให้เชื้อแห่งปัญญาปะทุขึ้นอย่างรวดเร็วดุจดั่งสะเก็ดไฟตกใส่ถังน้ำมัน จิตเกิดอาการสว่างโพลง รุ่งโรจน์โชติ-ช่วงไปทั่วจักรวาลของจิต ทำให้มุมมืดแห่งอวิชชาที่ซ่อนตัวแฝงเร้นอยู่ในก้นบึ้งแห่งจิตใจ ดับวูบไปอย่างสิ้นเชิง ทำให้อุบาสกไม่

อาจอดกลั้นปีติจิตไว้ได้ ท่านก็เผลอตัวตะโกนออกมาโดยไม่รู้ตัว เสียงดังลั่นไปทั่ววัดเชตวันว่า

“กูชนะมึงอีกแล้ว กูชนะมึงอีกแล้ว...” ต่อเนื่องหลายๆ ครั้ง พระที่อยู่ใกล้ๆ เห็นเหตุการณ์เช่นนั้น ก็นำความไปบอกพระเถระผู้เป็นพระพี่เลี้ยงว่า

“อุบาสกคนนั้นเป็นอะไรไปแล้วไม่รู้ เดินจงกรมอยู่ดีๆ ก็ตะโกนเสียงดังลั่นวัด เหมือนแกจะบ้าครับท่าน”

พอพระเถระมาถึง ก็เข้าใจเหตุการณ์ทันทีว่าอะไรเกิดขึ้น ท่านก็เลยนำอุบาสกนั้นไปเฝ้าพระพุทธเจ้า และพระพุทธองค์ตรัสถามอุบาสกนั้นว่า

“จริงหรืออุบาสก ที่เธอกล่าวว่า เธอชนะแล้ว เธอชนะอะไร บอกเรามาสิ ?”

“จริงพระเจ้าคะ ข้าพระองค์ชนะความคิดปรุงแต่งของตัวเอง” พระพุทธองค์ตรัสถามต่อไปว่า

“ความคิดปรุงแต่งมีตัวตนหรือ เธอถึงแพ้ หรือเอาชนะมันได้ ?”

“ไม่มีพระเจ้าคะ”

“ก็เมื่อความคิดปรุงแต่งไม่มีตัวตน แล้วเธอจะรบกับใคร และใครจะรบกับเธอละ ? หรือเธอชนะใคร และใครจะชนะอีกละ ?”

เมื่อได้ฟังพระดำรัสอันแหลมคมเช่นนั้น จิตของอุบาสกเกิดปีติปราโมทย์อย่างท่วมท้น ที่พระพุทธองค์ได้ประทานโฉลกธรรม อุบาสกได้ส่งกระแสจิตไปตามพระธรรมเทศนา และปีติสงบระงับลง เมื่อพระองค์จบพระธรรมเทศนา จิตของอุบาสกบรรลุถึงภูมิธรรมสูงสุดในพุทธศาสนา ขอบรรพชาอุปสมบทต่อหน้าพระพักตร์ และพระพุทธองค์ก็ประทานให้ และได้นามใหม่ว่า “กุททาลบัณฑิต” (บัณฑิตจอบเหี้ยน) ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา

ที่มาของอนัตตา ก็คืออัตตา

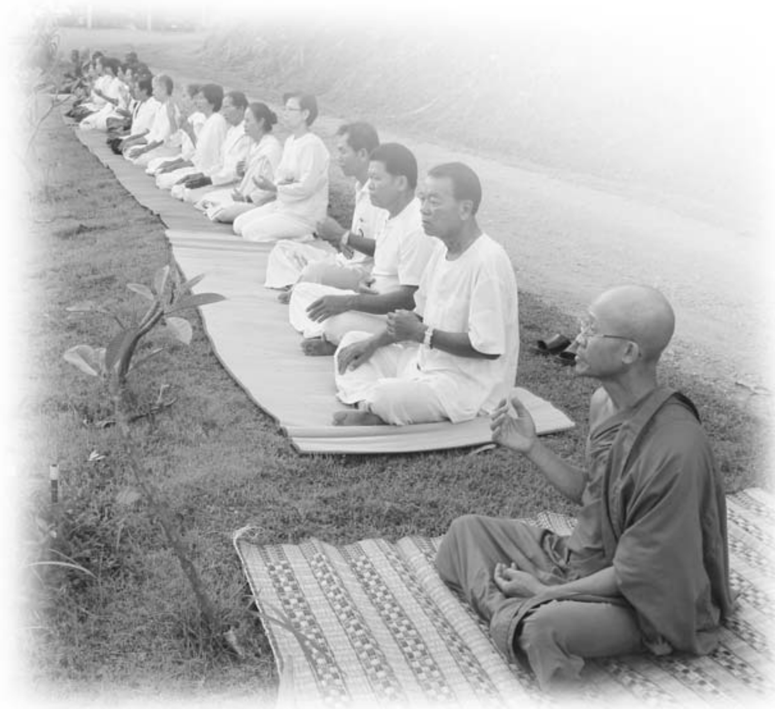
จากเรื่องนี้ เราจะเห็นว่า แม้ความคิดปรุงแต่งไม่มีตัวตนก็จริง แต่เมื่อเราไม่รู้จักมัน เราก็จะใส่ตัวตนให้มัน ตัวตนที่เราใส่เข้าไปนั้นคืออัตตา ซึ่งมันเริ่มต้นมาจากอนัตตานั่นเอง แต่เพราะอวิชชา ความรู้ไม่เท่าทันตามความเป็นจริงของรูปและนามที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ **ตัณหา** คือความอยาก เสมือนพลังลึกลับ ที่คอยดึงดูดจิตให้รักให้ใคร่ในอารมณ์

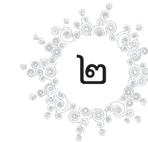
อุปาทาน คือความติดใจในอารมณ์รักใคร่ ที่เข้ามายั่วย้อมให้สนุกสนานตามความคิดปรุงแต่ง แล้วยึดติด เสพติดในสิ่งและอารมณ์นั้นๆ ไม่รู้จักปล่อยวางส่างซา **กรรม** คือ คิด พูด ทำ ตามอารมณ์ที่พึงพอใจ และไม่พึงพอใจนั้นๆ ไปเรื่อยๆ จนกลายเป็นตัวตน และคิดว่าสิ่งที่ตนเอง คิด พูด ทำ ออกมานั้นเป็นอัตตา

การไม่รู้จักตัวเอง จึงต่อสู้กับตัวเอง และเป็นศัตรูของตนเอง

ดังนั้น ตลอดเวลาเราจึงต้องต่อสู้กับตัวเอง ซึ่งเป็นศัตรูที่เรามองไม่เห็นตัว และไม่รู้จัก ไม่เคยเห็นหน้า เราต่อสู้กับศัตรูที่ว่างเปล่า ไร้ตัวตน มาตลอดกาลอันนับภพชาติไม่ถ้วน วิธีเดียวที่จะชนะศัตรูประเภทนี้ คือ**ต้องรู้จักว่า เรากำลังต่อสู้กับใคร โดยการใช้สติปัญญา ที่สามารถนำจิตออกมาจากอำนาจของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ทั้งสี่ประการให้ได้** ถ้าปล่อยให้มันเติบโตเรื่อยๆ เราก็ตกเป็นทาสของอัตตาที่เราเองเป็นผู้สร้างมันขึ้นมา และอัตตาก็คือผลงานการสร้างของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม **ดังนั้นศัตรูที่แท้จริงของเราทุกคน ก็คือความไม่รู้เท่าทันตัวเองนั่นเอง** ไม่ใช่ใครอื่นที่นอกเหนือตัวเองแม้แต่น้อยเลย ขอให้จำไว้ให้ดี ผู้ไม่เจริญวิปัสสนาเท่านั้นที่มีสิทธิ์ไปโทษคนอื่น และสิ่งอื่นว่าเป็นศัตรูของตน แต่ผู้รู้วิปัสสนาจริงจะไม่คิดเช่นนั้นเป็นเด็ดขาดเลย







การเจริญสติ คือการเฝ้าดู ความลี้ลับของธรรมชาติกายและใจ

เมื่อรู้สึกตัวตื่นมาตอนเช้า อาตมามักจะสำรวจดูใจก่อนก่อนที่เราจะลุกจากที่นอน บางทีกายยังไม่พร้อมที่จะตื่น จะเพราะนอนดึกหรือไม่สบายก็ตาม ร่างกายเราจะบอกเอง แต่จิตจะตื่นก่อนเสมอ สติสัมปชัญญะก็เริ่มเข้ามา ร่างกายก็เริ่มรู้สึกขยับเคลื่อนไหว ถ้าร่างกายเราไม่พร้อมที่จะตื่น เราจะขยับเขยื้อนกายไม่ได้ มีน้อยครั้งที่กายตื่นก่อน ส่วนใหญ่ถ้ากายตื่นก่อนจิต มักจะเป็นการตื่นแบบละเมอ

เคยสังเกตการหลับการตื่นของตนเองกันบ้างไหม ? มันเป็นธรรมชาติที่น่าศึกษามากนะ ก่อนนอน เรามีการเตรียมตัวนอนกันหรือเปล่า ? การมีสติในการหลับและตื่น เป็นกิจกรรมที่ยิ่งใหญ่มาก **สำหรับนักปฏิบัติธรรม การนอนหลับ เป็นช่วงเชื่อมต่อจิตรู้สำนึก กับจิตไร้สำนึก หรือภวังคจิต ก่อนที่จิตรู้สำนึก จะเข้าสู่เขตแดนของจิตไร้สำนึก เราต้องพยายามติดตามเฝ้าดูอย่าง**

ใกล้ชิด เพื่อให้รู้เห็นช่วงเชื่อมต่อของจิตทั้งสองขณะให้ได้ว่า มันเชื่อมต่อกันอย่างไร อาตมาได้เฝ้าสังเกตดูปรากฏการณ์อันลี้ลับนี้อยู่หลายๆ ครั้ง บางครั้งก็ทัน ส่วนใหญ่จะไม่ทัน ดูมันช่างเป็นธรรมชาติที่ละเอียดอ่อนแนบเนียนเหลือเกิน เป็นปรากฏการณ์ที่น่าสนุก และน่าศึกษามาก ถ้าไม่มีการฝึกฝนสติสัมปชัญญะจนแก่กล้า เราจะทำไม่ได้เลย เพราะไม่ทัน เมื่อเราฝึกฝนจิตจนกระทั่งเห็นการเข้า-ออกของจิตทั้งสองระดับ คือการตื่นไปสู่การหลับเป็นอย่างไร และจากการหลับเข้ามาสู่การตื่นเป็นอย่างไร ทำอยู่นานกว่าจะจับมันได้

ยิ่งคิดยิ่งไม่รู้ ยิ่งเฝ้าดูยิ่งเห็นแจ้ง

การสังเกตศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของจิตในชีวิตประจำวันที่เรามักทำด้วยความเคยชิน ก็เป็นการเจริญปัญญาอีกแบบหนึ่ง แต่ถ้าเรายังไม่มีการเจริญสติจนเป็นนิสัย ก็ยังไม่มีปัญญาที่จะศึกษาเรื่องนี้ได้สำเร็จ ว่ากันตรงๆ แล้ว การฝึกแบบนี้คือการฝึกเพื่อให้เกิดปัญญา อันเกิดมาจากความรู้สึกตัวนั่นเอง กายและใจหรือรูปกับนามนี้ คือสนามฝึกฝน สติปัญญาเป็นครู ถ้าสามารถประคองความรู้สึกตัว อันเกิดจากสติสัมปชัญญะให้ต่อเนื่องยาวนานได้เท่าใด จิตก็เกิดญาณทัศนะ คือความรู้เห็นที่ชำนิชำนาญมากขึ้นเท่านั้น ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจะแปรตัวเป็นสมาธิและปัญญาโดยกลไกธรรมชาติของมันเอง โดยไม่ต้องนึกคิดพิจารณาอะไรให้ยุ่งยากและซับซ้อน ตามที่หลวงปู่ดุลย์ท่านกล่าวว่า **ยิ่งคิดก็ยิ่งไม่รู้ แต่เฝ้าดูก็ยิ่งรู้เห็นชัดแจ้ง อันนั้นเป็นความจริง เพียงแต่ทำเหตุให้มันถูกเท่านั้น เดี๋ยวผลมันจะเป็นไปเอง**

กัลยาณมิตร กัลยาณสหาย เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์

เหมือนเราจะเรียนคอมพิวเตอร์ เราก็ต้องเริ่มต้นฝึกกับครู หรือถามผู้รู้เสียก่อน หรือฝึกเรียนจากหนังสือตำรา ฝึกไปลองไป เล่นไป ทำไป เดี๋ยวก็เป็นฉันใด การศึกษาชีวิตก็ฉันนั้นเหมือนกัน เราต้องมีคู่มือและเครื่องมือ มีครูอาจารย์หรือเพื่อนกัลยาณมิตรช่วยบอกวิธีการ จนได้ดวงตา เหมือนกับปัญจวัคคีย์ที่ได้พระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร ท่านก็ได้ดวงตาเห็นธรรม ดวงตาตัวนั้นได้แก่ วิชชา ปัญญา ญาณ แสงสว่าง ยุคสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าเรายังไม่ได้ตาปัญญาเป็นครูอาจารย์ เราจะเอาใครมาเป็นกัลยาณมิตรภายในของเราละ ? ดังนั้น ภารกิจแรกที่สุดจะต้องแสวงหากัลยาณมิตรที่ถูกต้องทั้งภายนอกภายในให้เจอมิฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้าลำบากมากๆ

กำลังของปัญญาญาณเท่านั้น ที่จะต้านทานต่อลองกับความคิดปรุงแต่งได้

การสังเกต และเฝ้าดูการเคลื่อนไหว เป็นเพียงเครื่องมือทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ และปัญญาเบื้องต้นเท่านั้น ถามว่า ก่อน

หน้านั้น คนเราไม่มีสติสัมปชัญญะหรือ ? มีเหมือนกันทุกคน แต่มันเป็นสติที่ไม่มีกำลัง เพราะกำลังของสติสัมปชัญญะ ถูกตัวคิดตัวสังขาร ดูดไปใช้เกือบหมดในแต่ละวัน **เราจึงต้องมากระตุ้นความรู้สึกตัวทุกรูปแบบ เพื่อให้เกิดพลังสติสัปชัญญะมากพอจนสามารถสร้างพลังต่อลองกับความคิดได้** โดยรู้จักขัดขืนต่อการดึงดูดของความคิดได้บ้าง ด้วยการปรารภความเพียรบ่อยๆ โดยการเดินจงกรมนานๆ นั่งทำจังหวะนานๆ เรียกว่า "ตบะ" และตัวความเพียรนี้เอง ที่ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งได้อย่างทันเวลา แต่ถ้าไม่ใช้ปัญญาที่เกิดจากความเพียรก็ยากที่จะเท่าทันกันได้ เพราะในองค์ประกอบของสติปัฏฐานที่สำคัญ ที่ท่านสรุปไว้ท้ายบทสวดทุกครั้งว่า **"อาตาปี สัมปชาโน สติมา" แปลว่า ต้องมีความเพียรเครื่องเผาบาป มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ สรุปว่า สติปัญญาที่เกิดจากการปรารภความเพียรเท่านั้น ที่จะจัดการกับความคิดได้ เพราะความคิดปรุงแต่ง เป็นต้นตอของบาปตัวจริง ถ้าคิดจะล้างบาป ก็ล้างความคิดปรุงแต่งเท่านั้นแหละ ไม่ยากอะไรเลย**

การแปลงความคิดให้เป็นสติ ก็เหมือนแปลงกะทิให้เป็นน้ำมัน

ตบะ คือความเพียร คือขยันรู้สึกตัวบ่อยๆ สามารถทำให้เกิดญาณปัญญาได้ สามารถแยกแยะสังขาร ออกมาจากวิสังขาร แยกความคิดปรุงแต่ง และความรู้สึกตัวออกจากกัน แยกความรู้และความไม่รู้ออกจากกัน เหมือนเรามีน้ำกะทิสักถังหนึ่ง เราจะแยกน้ำมันออกจากกะทิได้อย่างไร เราจะต้องใช้วิธีสกัดด้วยการหุงต้ม หรือเคี่ยวเท่านั้น ถ้าสมมุติว่าไฟไม่ร้อนพอ กะทิกับน้ำมันก็แยกออกจากกันไม่ได้ เราก็เพิ่มกำลังไฟให้มากพอฉันใด **เพราะการที่เราไปสู่สำนักวิปัสสนา หรือวัดวาอาราม ก็เป็นการไปหาสถานที่ที่บำเพ็ญตบะ เพื่อจะได้มีเวลาทำความเพียรมาเผากิเลส หรือไปเคี่ยวเอาน้ำ คือกิเลสของจิตให้เหือดแห้งออกไป แต่ถ้าไม่ได้มาวัดเพื่อจุดมุ่งหมายนี้ ก็ได้ประโยชน์น้อยมาก แถมไปไม่ถูกที่ ก็ถูกต้มอีกต่างหาก ไปบางวัดเราอาจจะถูกพระต้มโดยไม่เจตนาก็ได้ แต่มาที่นี่ เรามาต้มกิเลสของตัวเอง ถ้าเราไม่ต้มกิเลสของตนให้หมดก่อน เราก็ถูกผู้อื่นต้มเรื่อยไป ยิ่งเป็นพระปฏิบัติ (ที่หลงทาง) ยิ่งต้มได้สนิทกว่าคนธรรมดารู้มั้ย ?**

พอปรารภความเพียรไปนานๆ ความรู้สึกตัวของเราก็ยังปนเปกันอยู่ ระหว่างสังขาร และวิสังขาร หรือตัวรู้กับตัวคิด มันยังสลับกันเข้ากันออกอยู่เรื่อยๆ สมมุติว่า เราต้องการเอากะทิไปทำขนมหรือทำแกง เราก็เอาส่วนที่เป็นกะทิ เพราะกะทิมันมีอายุจำกัดของมันแค่ ๓-๕ วัน หรือบางทีก็ไม่ถึงวัน ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของดินฟ้าอากาศ แต่ถ้าจะเก็บไว้ได้นานๆ เราก็นำไปหุง ต้ม หรือเคี่ยวจนกระทั่งว่าเหลือแต่น้ำมัน ส่วนที่เป็นตัวกะทิและน้ำ ก็ถูกเผาสกัดออกไป ตรงนี้เรียกว่า "น้ำมันมะพร้าว หรืออื่นๆ"

ความรู้เท่าทันกับความคิด ต้องสมดุลกัน

การทำความเพียร ก็เป็นแบบเดียวกัน ซึ่งต้องเป็นความเพียรที่ถูกต้อง จึงจะเปลี่ยนแปลงความคิดให้เป็นความรู้สึกตัวได้สำเร็จ บางคนมีอารมณ์และความคิดปรุงแต่งเยอะมาก แต่ทำความเพียรนิดหน่อย ทำๆ หยุดๆ หรือทำแบบลังเลสงสัย ทำไปเล่นไป ไม่จริงจังอะไร ก็ยากที่จะได้ผล มันก็เหมือนการเคี่ยวกะทิ ใส่น้ำกะทิมาก แต่ไม่เติมไฟ แล้วเมื่อไหร่จะเป็นน้ำมันให้ล่ะ? นี่คือความต่างของผู้ปฏิบัติที่ว่า ทำไมบางคนจึงได้ผลช้า แต่อีกคนหนึ่งกลับได้ผลไว ทั้งๆ ที่ใช้วิธีเดียวกัน ครูคนเดียวกัน

ความเพียรที่ถูกต้อง ควรทำอย่างไร หรือที่เรียกว่า **สัมมา-วายามะ** ต้องทำความเข้าใจกันหน่อย คำจำกัดความที่ถูกต้องในวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหว อาจจะไม่เดินตามตำราเสมอไป ต้องเข้าใจเสียใหม่ว่า

หนึ่ง อย่าเพิ่มภาระให้กับจิต หากเราตั้งใจว่าจะต้มกะทิถังเดียว ให้ระวังว่าอย่าเติมกะทิลงไปอีก หากไปเติมกะทิเพิ่มขึ้นอีกไฟที่เราเตรียมไว้มันจะไม่พอ หมายความว่า เรามาปฏิบัติวันนี้ อยู่ที่นี่ก็คิดแต่เรื่องที่กำลังทำอยู่นี่ แค่ขณะนี้ เดี๋ยวนี้ ก็พอ ถ้าเราเอาความคิดปรุงแต่งต่างๆ จากข้างนอกมาต่อเติมเรื่อยๆ ในแต่ละนาที หรือชั่วโมง ก็เหมือนเราเพิ่มน้ำกะทิมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ไม่เพิ่มไฟ คือความเพียรของเราไม่เพิ่มขึ้น มันก็เดือดยาก แทนที่จะเดือดภายใน ๗ วัน ก็อาจเพิ่มเวลายาวออกไปเป็น ๗ เดือน ๗ ปี

ไปเลย

สอง ให้จัดการกับความคิดปรุงแต่งทันที ตัดออกทันที เพราะฆ่านิวรณธรรม คือความคิดปรุงแต่ง มันไม่บาปแน่นอน แถมจะเป็นบุญมหาศาลอีกต่างหาก ถ้ารู้ว่ามีความคิดเพิ่มเข้ามาก็รีบตัดทันที นี้เรียกว่า ความเพียรที่ถูกต้อง **ความเพียรเช่นนี้ไม่ได้หมายถึง การสร้างจังหวะนานๆ เดินจงกรมนานๆ แต่เป็นความเพียรที่ไร้รูปแบบ** คือมีสติปัญญาคอยเฝ้าดูว่า อะไรกำลังเกิดขึ้นกับรูป กับนามของตน ความคิดปรุงแต่งประเภทไหนเพิ่มเข้ามาในใจเราหรือเปล่า และจัดการแก้ไขอย่างแยบคายทันที นี่คือความหมายของความเพียรข้อที่สอง

วิธีตัดความคิด ทำอย่างไร

ถามว่า เอาความคิดตัดความคิดได้ไหม? ถ้าเอาความคิดตัดความคิด ก็เท่ากับเพิ่มความคิด หรือเพิ่มปัญหามากขึ้นไปอีก สำหรับผู้ที่ยังไม่รู้ปรมัตถ์ชัดเจน ต้องกำหนดความรู้สึก หรือกระตุ้นความรู้สึกตัวทั่วพร้อมให้ชัดๆ อย่างต่อเนื่อง ความคิดก็หลุดไปเอง **เพราะจิตมันมีเพียงขณะเดียว แต่มันรู้ได้หลายขณะเท่านั้นเอง จึงดูเหมือนมันไวมาก พอจิตถูกดึงมาอยู่กับความรู้ตัวแล้ว จิตก็จะผละออกมาจากความคิดปรุงแต่งทันที เหมือนเรากำลังทำงานอย่างหนึ่ง พอหันไปทำงานอีกอย่างหนึ่ง มือก็จะปล่อยจากงานเดิมโดยอัตโนมัติ จิตก็ฉันนั้นเหมือนกัน**

สาม ต้องเร่งไฟให้ลุกอย่างต่อเนื่อง หมายถึงทำความเพียรให้ต่อเนื่อง เหมือนกับการต้มกะทิ ก็ต้องรักษาดูแลไฟอย่างต่อเนื่อง ไม่ให้ดับหรือมอดก่อนน้ำจะเดือด หมายความว่า รักษากำลังสติสัมปชัญญะให้ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอมากขึ้นไปเรื่อยๆ

การเพิ่มกำลังสติ คือการสังเกตและเฝ้าดู รู้อาการเคลื่อนการไหวอย่างต่อเนื่องในอิริยาบถน้อยใหญ่ รู้สึกกับลมหายใจ รู้สึกตัวกับการไปการมา รู้ให้ชัดๆ แต่ต้องรู้สึกตัวแบบผ่อนคลายสบายๆ ไม่ทำแบบเพ่งจ้อง หรือบังคับจิต นี่คือการเพิ่มพลังของสติสัมปชัญญะ **ตรงนี้สำคัญมาก ผู้ใหม่ที่ยังไม่มีประสบการณ์มากนัก มักจะกำหนดหนักไป กลายเป็นการเพ่ง หรือเกร็งมากไป จำไว้เสมอว่า ต้องรู้แบบเบาสบาย ไม่เผลอเอาสติไปบังคับจิตเด็ดขาด มิฉะนั้นแล้ว จะต้องเกิดปัญหาใหม่ขึ้นมาแน่นอน**

สี่ เมื่อเพิ่มสติสัมปชัญญะได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว ให้รักษาความสม่ำเสมอของสติสัมปชัญญะนั้นให้ชัดเจนสม่ำเสมอ เสมือนการรักษาเปลวไฟ ตอนเคี่ยวต้มกะทินั่นเอง ต้องดูแลให้ลุกโพรงอย่างสม่ำเสมอ น้ำกะทิถังนี้ก็จะเดือดอย่างต่อเนื่อง ขณะที่กะทิเดือดไปๆ ส่วนที่เป็นน้ำก็จะถูกเผาไหม้ให้ระเหยแห้งออกไป ส่วนที่เป็นน้ำมันก็จะรวมตัวกันมากขึ้นๆ จนกระทั่งได้ที่ กะทิและน้ำก็หายไป ถูกแปรสภาพเป็นน้ำมันจนหมด การเจริญสติก็ทำฉันนั้นเหมือนกัน

๑๐ ทุกข์ดับทุกข์หรือเอาน้ำดับไฟ

การเคี่ยวสติสัมปชัญญะก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อทุกข์เกิดขึ้น แล้วเราขวนขวายมาปฏิบัติธรรม แสดงว่า เรามองหาทางออกที่ถูกต้องแล้ว แต่ในผู้ปฏิบัติเริ่มแรกก็ยังไม่เข้าใจอะไร ก็ยังมีทุกข์อยู่เป็นธรรมดา ถ้ามาปฏิบัติแล้วไม่ทุกข์เลย แสดงว่าไม่ถูกต้อง เหมือนกับการเคี่ยวกะทิ ถ้าไฟมันไม่ร้อนแรงเลย กะทิจะเปลี่ยนเป็นน้ำมันไม่ได้

ในอริยสัจจ์สี่ ท่านยกขึ้นเป็นกิจเบื้องต้นเลยว่า ทุกข์ต้องกำหนดรู้ ต้องเข้าใจ ต้องศึกษามัน (ญาตปริญญา) แต่เรากลับพูดว่า ให้ดับทุกข์ ละทุกข์ หมดทุกข์ สิ้นทุกข์ เลยเข้าใจกันไม่ถูก ปฏิบัติเท่าใด ทุกข์ก็ไม่หมดสักที เหตุเกิดทุกข์ หรือสมุทัยต่างหาก ที่ต้องละ ต้องดับ เพราะถ้าไม่มีทุกข์ ก็ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติอะไรให้ลำบาก

ดังนั้น เมื่อมีความคิดเกิดขึ้น ให้รู้ว่า เหตุต้นของทุกข์เริ่มเกิดแล้ว หน้าที่ของผู้ปฏิบัติเบื้องต้น จะต้องแยกให้ได้ว่า ใครคือผู้รู้ ใครคือผู้ทุกข์ นั้นคือที่มาของการทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง การทำความเพียร คือการเพ่งเผา เพื่อแยกเอาสติกับตัวคิดที่เป็นเหตุเกิดทุกข์ออกจากกันให้ได้ นี่คือหลักเบื้องต้นของอริยสัจจ์ การตามรู้แบบเคลื่อนไหวก็คือ เรามาปฏิบัติตามหลักอริยสัจจ์นั้นเอง เพราะปฏิบัติแล้ว ทำให้เรารู้ทุกข์ เห็นทุกข์ เข้าใจทุกข์ได้ทันที

ปฏิบัติถูก-ความอยากต้องลด ถ้าความอยากไม่ลดก็ปฏิบัติผิด

ถ้าอยู่ที่บ้าน ความอยากมันสบาย มันไม่ถูกรบกวน เพราะเราอยากจะกินก็ได้กิน อยากจะนอน อยากจะเที่ยว อยากจะพูด อยากจะทำอะไรก็ได้ทำทันที ทำให้ความอยากมันมีกำลังมากขึ้นเรื่อยๆ เหตุของทุกข์ก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ **คนส่วนใหญ่กลัวความทุกข์ แต่ไม่กลัวความอยาก เหมือนกับเรากลัวการระเบิด แต่ไม่กลัวลูกระเบิด เราก็สั่งสมลูกระเบิดไว้เรื่อยๆ หรือวางระเบิดเวลาให้ตนเองโดยไม่รู้ตัว เมื่อใดเราเผลอไปสะกิดถูกกระเดื่องระเบิดเข้า เราโดนระเบิดของเราเอง แต่ก็เป็นเรื่องที่แปลกมาก ที่เรามักจะไปโทษคนอื่นว่า คนนั้นคนนี้โยนระเบิดใส่เรา ข้อเท็จจริงของทุกข์ทางใจก็คือว่า เราเผลอสติเมื่อใด เราก็สะดุดกับระเบิดที่ตนเองวางไว้อยู่เสมอๆ นั่นเอง** เรื่องนี้ฉันใด ความอยากกับความทุกข์ก็เป็นเหตุเป็นผลกันฉันนั้น

การขจัดความอยาก ก็คือการเก็บกู้ระเบิดเวลานั่นเอง

แต่เมื่อมาปฏิบัติ ดูมันจะขัดข้องไปหมดทุกอย่าง อยากจะพูดก็ไม่ให้พูด อยากจะนอน อยากจะคุย ก็ทำไม่ค่อยได้ มันขัดข้องไปหมด นี่เหมือนเรามีเจตนาทำให้ทุกข์มันเกิดเสียเอง แต่แน่นอนว่า ความอยากที่เป็นเสมือนระเบิดเวลา การจะเข้าไปกอบกู้ จะทำเล่นๆ ไม่ได้แน่ๆ ถ้าเก็บกู้ไม่เป็น มันระเบิดใส่เละแน่ ดังนั้น การจะเข้าไปจัดการกับความอยาก ต้องอาศัยท่านผู้รู้เรื่องวัตถุระเบิดมาแนะนำเสียก่อน ระเบิดภายนอกนั้น ช่างระเบิดช่วยกอบกู้ให้ได้ แต่ระเบิดภายในคือความอยากนั้น ไม่มีใครช่วยใครได้เลย เราต้องฝึกฝนช่วยเหลือตัวเองทุกๆ อย่าง แม้แต่พระพุทธองค์ ก็ทรงตรัสว่า **"เราตถาคต เป็นแต่เพียงผู้บอกหน้าที่ คือความเพียร การฝึกฝน พวกเธอต้องทำเอาเอง ผู้มีความระมัดระวังสูง ย่อมรอดพ้นจากแรงระเบิดได้ ('ผู้มีความละเอียดรอบคอบในการเฝ้าดูจิต ย่อมพ้นจากบ่วงแห่งมารได้' มาจากสำนวนพระพุทธพจน์ที่เป็นภาษาบาลีว่า 'ตุมเหหิ กิจจังอักขาตาโร ตถาคตา ปฏิปันนา ปโมกขันติ ฌายิโน มารพันธนา')"**

ทุกข์ต้องศึกษา ตัณหาต้องละ

ทุกข์ต้องศึกษาให้เข้าใจ หมายความว่าอย่างไร ? ต้องเข้าใจว่า ทุกข์ คือสภาวะที่ทนอยู่ไม่ได้ หรือภาวะที่ทนได้ยาก **เพราะมันต้องแตกดับสลายตัวไป เกิดเท่าใด ตายเท่านั้น ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เราจะดับหรือไม่ดับมันก็ตาม ไม่ว่าทางกายหรือทางจิตก็ตาม เพราะมันไปตามกฎของมันคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

เมื่อเกิดทุกข์ทางกาย เราต้องบำบัด ด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถไปเรื่อย ๆ ทางใจก็เปลี่ยนความคิดปรุงแต่ง ให้เป็นสติ

สมาธิ ปัญญา ไปเรื่อยๆ แต่ร่างกายของเราเป็นรูป เป็นสังขารโดยกำเนิด อันเกิดแต่วิบากกรรม ที่เราได้รับเป็นกรรมมรดกตกทอดมาจากพ่อแม่ บรรพบุรุษของเรา มันจะต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกสัตว์ ไม่มียกเว้น ที่เรียกว่า กฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือกฎของไตรลักษณ์ มันจะทำหน้าที่ของมันตลอดเวลา ไม่เคยว่างเว้น ไม่ว่าคนนั้นจะรู้ธรรมหรือไม่รู้ธรรมก็ตาม แม้แต่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ก็ยังต้องทุกข์กับสังขารกายนี้เหมือนกับเราทุกคน

รู้จักรูปทุกข์ให้ดีก่อน จึงจะไปเข้าใจนามทุกข์

สำหรับผู้มาปฏิบัติเบื้องต้น ยังไม่รู้จักเหตุของทุกข์ที่เกิดทางใจชัดเจน ให้กำหนดรู้เฉพาะเหตุของทุกข์ทางรูปกายไปเรื่อยๆ ก่อน เพราะมันชัดเจน และเข้าใจง่ายดี เช่น อาการปวดขา มันรู้ง่าย เห็นง่าย กว่าอาการปวดใจ การเจ็บหัว เอว ไหล่ และส่วนต่างๆ ของกาย มันก็รู้ง่าย ดูง่าย กว่าการเจ็บใจ ให้เรามาฝึกรู้ทุกข์ทางกายให้มันชัดๆ เสียก่อน ไม่ต้องรีบร้อนไปดูใจ เพราะมีโอกาสเข้าใจผิดได้ง่าย

เมื่อตามรู้กาย เห็นกาย ได้ถูกต้อง และจิตตั้งอยู่กับปัจจุบันได้นานๆ ไม่นาน สติ สมาธิ มันเกิดเองของมัน มันจะเลื่อนระดับการตามดูได้ละเอียดลุ่มลึกของมันเอง กายเหมือนกับดุ้นฟืน ส่วนไฟที่ติดฟืนก็เหมือนแสงสว่างของการตามรู้อาการ

ของกาย ถ้าจะให้ไฟลุกสว่างมากขึ้น ก็เอาใจใส่ไปเรื่อยๆ เดี๋ยวไฟมันไหม้ของมันเอง เพียงแต่ดูแลที่ฟืนให้ดี ขอให้ไฟติดเป็นใช้ได้ เพราะมันเกี่ยวเนื่องกัน กายกับใจก็ฉันนั้นเหมือนกัน

สติทำให้จิตมีทางเลือก

เมื่อเรามีสติรู้สึกตัว ตามดูกายไปไม่ขาดสาย จิตก็จะเริ่มเรียนรู้ความทุกข์หยาบๆ ของกาย เพราะจิตเกิดจากความรู้สึกที่เรียกว่า เวทนา ด้วย จิตจึงเริ่มเรียนรู้ว่า มันจะอาศัยเวทนาหรืออาศัยสติดี ถึงจะปลอดภัย เพราะก่อนหน้านั้น จิตไม่เคยเรียนรู้สติที่เป็นไปในกาย เพราะมันถูกเวทนาของอวิชชาบดบังอย่างสนิทจิตจึงถูกตัณหาครอบงำ และรับใช้ตัณหาคือความอยากมาโดยตลอด ไม่มีทางเลือกเลย เมื่อจิตมาอยู่กับกายนานๆ เข้า มันจึงเริ่มรู้ว่า สติที่เป็นไปในกายนั้น มันแน่นอนและมั่นคงกว่าสติที่ไปรับใช้เวทนา และตัณหา จิตจะเริ่มฉลาด หาทางเลือกได้มากขึ้น

แต่จิตที่มีสติ เรามักจะเรียกว่า “ใจ”

สติที่เป็นไปในรูปนาม เราอาจเรียกว่า ใจ ก็ได้ สติที่เป็นไปในนามรูป อาจเรียกว่า จิต ก็ได้ เพราะธรรมชาติของรูปและนาม ก็ยังเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์อยู่ ไปห้ามมันไม่ได้ โดยเฉพาะกายนี้ เป็นสังขารโดยกำเนิด จะทำให้เป็นวิสังขารไม่ได้เลย

ดังนั้นจึงต้องบำบัดแก้ไขไปเรื่อยๆ จะใช้คำว่า “ดับ” หรือ “ขจัด” ทุกข์โดยสิ้นเชิง คงไม่ถูก แต่ต้องใช้คำว่า บำบัดแก้ไขทุกขเวทนา จึงจะถูก แต่ขณะที่ทำการบำบัดแก้ไขทุกขเวทนาทางกาย หรือทางรูป เราก็ใช้สติที่แก้ไขปัญหาของกาย เป็นเครื่องมือในการศึกษาเพื่อการฝึกฝนให้เกิดสัมปชัญญะและปัญญาไปด้วย สติที่เราใช้ตามรู้กาย กับสติที่ใช้แปลในหลักปริยัตินั้น ให้คำนิยามต่างกัน สติที่แปลตามปริยัติ ท่านแปลว่า สติ คือการระลึกและจำได้ หมายรู้ในกิจที่กระทำ คำที่พูดแล้วแม้นานแล้วก็จำได้ นี่คือความหมายของสติตามตำรา แต่สติในภาคปฏิบัติ หมายถึง การระลึกรู้หรือการตามรู้ ที่เรียกว่า อนุปัสสนา

สติในภาวนาเป็นเหตุ
สติ ในปริยัติเป็นผล

แต่ความหมายของ สติ ตามหลักภาวนา คือ **ตัวรู้สึกตัวที่มันติดอยู่กับกาย สติที่ระลึกในเวทนา ในจิต ในอารมณ์ เรียกว่า สติปัฏฐาน** เราจึงมาเรียนรู้สติในมิติของการภาวนา ขอทบทวนในสิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้นว่า

ที่เราเป็นทุกข์ ก็เพราะเราไม่รู้จักเครื่องมือที่จะจัดการกับทุกข์ เมื่อเรามาศึกษาปฏิบัติแบบนี้ ก็เหมือนกับเรามาหาเครื่อง-มือในการจัดการกับทุกข์ คือค้นหา สัมมาสติ เพื่อให้เจริญเป็นสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา ในที่สุด

เราใช้ธรรมสี่ข้อนี้เป็นเสาหลักในการปฏิบัติกรรมฐานทุกๆ วิธีการ จะขาดไม่ได้ พึ่งพากันและกัน เหมือนแขนทั้งสี่ของพระนารายณ์ หรือที่เรียกว่า พระนารายณ์สี่กร คือ สติ สัมป-ชัญญะ สมาธิ และปัญญา

เมื่อเรารู้จักใช้คุณธรรมทั้งสี่นี้เป็นเครื่องมือได้แล้ว จะทำให้เรารู้จักแยกแยะสติ คือความรู้สึกตัวออกจากความคิดได้ การจะแยกกันระหว่างตัวรู้กับตัวคิดได้ชัดเจนนั้น เราจึงต้องใช้ความเพียรพยายามมากเป็นพิเศษ และจะต้องเป็นความเพียรที่ถูกต้องเท่านั้น จะทำให้เกิด สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญาได้

และสติชนิดนี้เท่านั้น จึงจะนำมาแก้ไขจัดการกับกิเลสออกจากใจได้ แต่ถ้าใช้ความเพียรที่ผิดๆ แม้จะทำนานสักเท่าใดก็ไม่มีผล เพราะมันไม่ถูกต้อง แม้จะทำมานานเท่าใด ก็เป็นโมฆะ เหมือนเราเดินทางผิด ไปเท่าไรก็ไม่ถึง ต้องเริ่มต้นใหม่ให้ถูกเท่านั้น

รูปกับนาม
เป็นตำราวิปัสสนาของจริง

การตามดูกาย หรือเฝ้าดูกาย ก็ต้องดูให้เป็น การดูที่ถูกต้องนั้น คือการเห็นทุกขเวทนาทางกาย เช่น เรารู้สึกเจ็บปวด เป็นต้น ก็ให้เฝ้าดูว่า เป็นเพียงอาการของทุกขเวทนาทางกาย

เฉยๆ ไม่หลงไปสำคัญมั่นหมายอาการนั้นๆ ว่าเป็นเราเจ็บ เราปวด ถ้าเห็นเช่นนั้น การเห็นนั้นก็ไม่ใช่วิปัสสนา แต่ให้รู้เฉยๆ ว่า เป็นเพียงความรู้สึกของรูปเท่านั้น ไม่ใช่เรา ไม่มีตัวเราอยู่ในนั้น คือ ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั่นเอง นี้คือการตามดูแบบหลวงพ่อเทียน ซึ่งเป็นหลักวิปัสสนามากกว่าสมถะ หากใครยังเห็นความรู้สึกว่าเป็นเราอยู่ ก็ยังคงเป็นสมถะอยู่นั้นเอง

ถ้าเห็นว่า เป็นเพียงความรู้สึก เราจะเห็นการเปลี่ยนแปลง การเคลื่อนไหวของธาตุสี่อยู่ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงจะแสดงให้เห็นทุกขเวทนา และทุกขเวทนาก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ และจะแสดงตัวให้เห็นว่า ทุกข์ของรูปหรือกายนี้เป็นอนัตตา เพราะมันเป็นขบวนการ หรือกระแสของการเกิดและดับตลอดเวลา ไม่มีสาระตัวตนที่คงที่โดยแท้จริง

ไม่รู้เท่าทันจึงสำคัญผิด

คนเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ๆ ยังไม่สามารถสังเกตเห็นความแตกต่างกันระหว่างความคิดกับความรู้สึกตัวได้อย่างชัดเจน เราก็เข้าใจว่ามันเป็นสิ่งเดียวกัน เช่น เราเห็นแสงสว่างกับเงา ดูเหมือนมันเป็นสิ่งเดียวกันถ้าเราไม่สังเกต จึงเกิดความสำคัญมั่นหมายว่าแสงสว่างกับเงาไม่ต่างกัน ฉันใด การที่เราเห็นขันธ์ห้านี้เป็นเรา ก็เป็นเช่นเดียวกัน เพราะยังไม่เห็น ไม่เข้าใจสติตามความเป็นจริง **ความจริงแล้ว ความคิดเหมือนเงา สติเหมือนแสงสว่าง**

ความทุกข์ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราเข้าไปเฝ้าสังเกตดูดีๆ จะเห็นความจริงอย่างหนึ่งว่า ความรู้สึกทุกข์ มันไม่ได้ตั้งอยู่นาน เช่น ทุกข์เพราะปวดขา พอเราเปลี่ยนท่านั่ง ทุกข์เพราะปวดขาก็หายไป เราจะเห็นขบวนการเปลี่ยนแปลงของการปวดขา ว่ามันตั้งอยู่ไม่ได้ พอเราเปลี่ยนท่า อาการปวดก็ดับสลายไป แสดงถึงความไม่มีตัวตนที่ถาวรอย่างชัดแจ้งที่สุด สิ่งเหล่านี้เรามักไม่ค่อยสังเกต เฝ้าดูมันอย่างจริงๆ จังๆ นั้นแหละ ท่านเรียก **“อวิชชา” คือไม่รู้เห็นขบวนการเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง**

ความทุกข์ คือระลอกคลื่นแห่งอนัตตา

ปรากฏการณ์ของทุกข์ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อยู่อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนคลื่นในทะเล คลื่นลูกเก่าจบสิ้นไป คลื่นลูกใหม่ก็กระทบเข้ามาอีกเรื่อยๆ จึงเรียกอาการของทุกข์นี้ว่า “ระลอกคลื่นแห่งอนัตตา” เราก็กำหนดสติสัมปชัญญะ สังเกตลงไปในอาการของทุกขเวทนาชนิดต่างๆ แล้วแปลงคลื่นแห่งทุกขเวทนามาเป็นเครื่องมือของปัญญา **เพื่อการเฝ้าดูจิต ให้เห็นความว่างของจิต นั้นก็คือ เห็นอนัตตาปรากฏขึ้น แล้วเกิดแสงสว่างส่องดูรูปและนามอีกทีหนึ่ง แล้วจะเห็นความรู้สึกทางกายและจิตว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่มีอะไรตั้งอยู่ และไม่มีอะไรดับไปในรูปในนามอันนี้ เพราะมันเป็นอนัตตานั่นเอง**

ยิ่งดูยิ่งไม่เห็น

เพราะมี นามรูป มันจึงสร้างความเป็นเราขึ้นมา เพราะมีเรา จิตจึงเกิดขึ้น เพราะมีจิต ทุกข์จึงเกิด เพราะมีทุกข์ สติปัญญาจึงเกิด เพราะจิตเกิด ความสำคัญผิดในนามรูปจึงเกิด และ "นามรูป" ก็คือ ที่ตั้งของอัตตา อัตตาก็คือความรู้สึกว่า เราชอบ-ไม่ชอบ สบาย-ไม่สบาย สุข-ทุกข์ รู้สึกหงุดหงิด เมื่ออัตตาคือความรู้สึกสำคัญว่าเป็น **"เรา"** เกิด ทุกข์ก็มีที่เกิด ที่เราสวดว่า ความเกิดก็เป็นทุกข์ เพราะมีความสำคัญผิดว่า มีเราเป็นผู้เกิด ทุกข์ทุกระดับก็เกิดขึ้น เพราะอาศัยความสำคัญผิดตรงนี้เท่านั้น

เริ่มต้นปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ก่อน

ให้ฝึกสำรวจ และสังเกตดูกายดูใจบ่อยๆ ให้สังเกตดูเล่นๆ ว่า เรากำลังอยู่ในท่าไหน อิริยาบถใด ให้ทำความรู้สึกสบายๆ ถ้ารู้สึกไม่สบายและขัดข้องส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ก็อย่ามองข้าม ค่อยๆ เฝ้าดูอาการนั้นไปเรื่อยๆ โดยเฉพาะตอนเช้าๆ เมื่อลุกไปล้างหน้าแปรงฟันเสร็จแล้ว ก็มาทำกายภาพบำบัดด้วยการทำโยคะ หรือออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่ง จนกว่าอาการขัดข้องกายส่วนนั้นจะหายไป หรือทุเลาลง อย่ารีบร้อนไปทำธุระอะไรอื่น

กายสร้างตัวตนไม่ได้ แต่ใจมิใช่ตัวตน แต่สร้างตัวตนได้

เมื่อก่อนเรายังไม่เข้าใจเรื่องอนัตตา เราได้รับการบอกเล่าว่า รูปนี้ไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อก่อนอาตมาก็เข้าใจอย่างนั้น เพราะว่ากายไม่ใช่ของเรานี้แหละ เราจึงต้องดูแลมันให้ดี ถ้ากายเป็นของเรา เราจะใช้อย่างไรก็ได้ เพราะร่างกายนี้เป็นของยืมธรรมชาติเขามา จึงต้องดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีไงล่ะ เหมือนเราไปยืมของเขามาใช้ เราจะใช้ไปเรื่อยเปื่อยไม่ได้นะ เราต้องใช้อย่างระมัดระวัง ทะนุถนอม ก็เหมือนเราไปยืมของๆ เขามา ยืมของใครจำได้ไหม ? **ยืมของพ่อแม่ ของบรรพบุรุษ ของทุกคนที่ให้กำเนิดเรามา ถือว่าเรายืมของเขามาใช้**

ขยันเฝ้าดูก็รู้แจ้ง

เมื่อเราทำความเพียรอย่างถูกต้องแล้ว ก็เกิดปัญญาเบื้องต้น จะทำให้เรารู้จักว่านี้คือ "รูป" นี้คือ "นาม" นี้คือ "นามรูป" ความรู้สึกส่วนไหนชัดกว่า ก็ให้เอาส่วนนั้นเป็นตัวหลักในการศึกษาสังเกต เช่น ขณะนี้มีอาการ ปวด เมื่อย เคล็ด ยอก ตรงไหน ก็ให้เอาตรงนั้นเป็นจุดศึกษา เฝ้าดูอาการของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตรงนั้นให้ชัดๆ พอทนได้ก็ทนดูไปก่อน ทนไม่ไหวก็ค่อยกำหนดรู้ แล้วก็ค่อยเปลี่ยนไป เดี๋ยวก็มีอาการใหม่ เรื่องใหม่เกิดขึ้นมาให้เรารู้อีก เช่น ปวดขาซ้ายก็เปลี่ยน เปลี่ยนเสร็จก็มาปวด

ขาขวาใหม่ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ปวดขาจนเบื่อ แล้วก็มาปวดหลัง ปวดเอว เฝ้าดูไปเรื่อยๆ เดี๋ยวก็เกิดปัญญาเข้าใจความจริงของมันจนได้นั่นแหละ

อย่าเข้าไปในความคิด

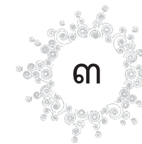
"อย่าเข้าไปในความคิด หรืออย่าเข้าไปในถ้ำ ให้ออกมาอยู่ที่นอกถ้ำ ดูที่ปากถ้ำ ดูให้เห็นรูปทรงของถ้ำ" เรามักได้ฟังเสียงเทปหลวงพ่อเทียนพูดถึงบ่อยๆ คือจริงๆ แล้ว ท่านจะบอกว่า ให้เอาปัญญามาดูใจ มิใช่เอาสติมาดูใจ แต่เอาสติมารู้กาย ถ้าเราหลงเข้าไปในความคิด ก็เพราะเราลืมตามดูกายนั่นเอง

เมื่อตัวสติสัมปชัญญะของเรามีกำลังมากขึ้น เราก็จะรู้กาย รู้ใจตัวเองชัดขึ้นไปเรื่อยๆ เมื่อเห็นกายเห็นใจชัด ก็เห็นทุกข์ทางกายทางจิตได้ชัด เมื่อเห็นทั้งสองอย่างชัดเจนแล้ว ก็เหมือนเคี่ยวกะทิ เมื่อมันเดือด น้ำมันก็เริ่มเกาะรวมตัวกัน ส่วนน้ำก็ค่อยๆ ถูกเคี่ยวให้เหือดแห้งไปจนหมด ทนอยู่ไม่ได้ ความคิดก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราเพ่งพินิจดูมันบ่อยๆ มันก็จะดับไปๆ คงเหลือไว้แต่ความรู้สึกเท่านั้น

ถ้ามีแต่ "ความรู้สึกตัวล้วนๆ" จิตใจจะเบาสบาย แต่ถ้าการปรุงแต่งยังตกค้างอยู่ จิตจะหนัก ถ้าเราสังเกตรูปนามให้ชัดๆ สบายๆ ไปเรื่อยๆ จิตก็จะเบา ความรู้สึกก็จะเบาโปร่ง ไม่ต้องไปทำอะไรมาก ไม่ต้องพยายามไปนึกคิดพิจารณาอะไรให้วุ่นวาย







เกิดปัญญาตาใจได้เห็นธรรม

คำว่า "ได้ดวงตาเห็นธรรม" หมายความว่า จิตเกิดปัญญาสามารถโน้มนำเอาสิ่งที่สัมผัสอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ ที่มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เข้ามาเป็นอุบายธรรม นำมาปฏิบัติขัดเกลาจิตของตนได้ตลอดเวลา ไม่ต้องรออาจารย์มาสอน หรือไม่ต้องรอพระศรีอาริย์มาตรัสรู้อีกเป็นหมื่นๆ ปี เราก็สามารถเข้าถึงธรรมเองได้ไม่ยาก เพียงแต่ว่าเราได้ดวงตาเห็นธรรมจริงๆ เท่านั้น

"ได้ดวงตาเห็นธรรม" เบื้องต้น ก็คือการเห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริง เห็นความรู้สึกทางกายว่า เป็นเพียงรูป มิใช่เรา เห็นความรู้สึกทางใจว่า เป็นเพียงนาม มิใช่เราเห็น ให้เห็นเป็นเพียงความรู้สึกของรูปและนามเท่านั้น ให้เห็นตรงนี้เข้าไปชัดๆ ก่อน

เห็นรูป เห็นนาม ก็คือเห็นธรรม

คำว่า "โอปะนะยิโก" มีความสำคัญอย่างไรต่อการเห็นธรรม ? ธรรมคุณข้อนี้ เป็นเครื่องชี้วัดอย่างชัดเจนว่า เราได้ดวงตาเห็นธรรมจริงหรือปลอม เทียมหรือเท็จ ความหมายง่ายๆ ที่ไม่ต้องอธิบายเลย ก็คือ ผู้เห็นรูปนามจริงๆ จะเห็นอะไร ก็เป็นเพียงรูปธรรม นามธรรมเท่านั้น เพราะเห็นด้วยวิปัสสนาญาณ คือเห็นรูปภายนอกเป็นอย่างไร ก็กลับมาดูใจว่า รู้สึกเป็นอย่างไร จะไม่ปรุงแต่งตามที่เห็นทันที

ระดับโสดาบันบุคคล จะเห็นทุกสิ่งเป็นรูปนามเพียงยี่สิบ-ห้าเปอร์เซ็นต์ คือโน้มนำสิ่งที่มากระทบอายตนะภายในและภายนอก ว่าเป็นรูปเป็นนามได้เพียงหนึ่งในสี่ของการเห็นทั้งหมด สกทาคามีบุคคล จะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นเพียงรูปนามได้เพียงห้าสิบเปอร์เซ็นต์ อนาคามีบุคคล จะเห็นรูปนามได้เจ็ดถึงแปดสิบเปอร์เซ็นต์ ส่วนพระอรหันต์เห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่มากระทบเป็นรูปธรรมนามธรรม ได้ถึงหนึ่งร้อยเปอร์เซ็นต์แน่นอน

การเห็นธรรม ก็คือ เห็นปรมัตถ์นั่นเอง เช่น เห็นรูปเป็นรูป มิใช่รูปเป็นคนหรือเป็นเรา ได้ยินเสียง ก็คงเป็นแค่รูปของเสียง ไม่เป็นเสียงของใคร ไม่ว่าเพราะหรือไม่เพราะก็ตาม แม้กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ ก็เช่นกัน เป็นเพียงรูปของสิ่งนั้นๆ จิตจะไม่ถูกสมมุติครอบงำได้เลย มีสำนวนที่ท่านนิยมใช้เฉพาะ ก็คือ **"เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน รู้สักแต่ว่ารู้"** ส่วนจะเห็นได้กี่เปอร์เซนต์ ก็ขึ้นอยู่กับปัญญาญาณของท่านนั้นๆ ว่า

แจ่มแจ้งชัดเจน คงที่แค่ไหน เพราะเห็นธรรมได้ชัดเท่าใด ทุกข์ก็ลดลงเท่านั้น ท่านจึงเรียกบุคคลที่ได้ดวงตาเห็นธรรมอีกชื่อหนึ่งว่า "สัมมาทิฏฐิบุคคล" คือคนที่มีความเห็นถูกต้องตามธรรมแน่นอนแล้ว ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แปรผัน ทั้งนี้ก็ต้องนับตั้งแต่โสดาบันบุคคลขึ้นไป ถ้าต่ำกว่านี้ ความเห็นยังไม่แน่นอน เรียกกัลยาณชน หรือสาธุชน ยังมิใช่อริยบุคคล เพราะจิตยังเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่

ดังนั้น พระอริยบุคคลจึงมีทุกข์ลดลงตามลำดับของการเห็นปรมัตถ์ จึงมิใช่หมดทุกข์สิ้นเชิง จนกว่าความเห็นถูกจะเต็มสมบูรณ์เป็นพระอรหันต์เท่านั้น

ความเห็นสองแบบ

"ความเห็นมีสองแบบ คือ ความเห็นที่ยังเป็นเวทนา และความเห็นที่เป็นปัญญา คือผู้เฝ้าดูเวทนาอีกชั้นหนึ่ง" อุปมาเหมือนกับน้ำมัน ก็มีสองชนิดเช่นกัน คือน้ำมันที่ยังมีน้ำปนเปื้อนอยู่ กับน้ำมันที่บริสุทธิ์ร้อยเปอร์เซ็นต์แล้ว น้ำมันที่มีน้ำปนเปื้อน ก็เหมือนกับปัญญาญาณที่ยังมีความรู้สึกของเวทนาปนเปื้อนอยู่ เพราะเวทนายังเป็นชราธรรมได้อยู่ ยังมีความสำคัญผิดว่า เวทนาเป็นเราอยู่ ยังมีผู้เสวยทุกข์ที่เกิดจากความเป็นเรา เมื่อเวทนาถูกปัญญาเพ่งเผาจนแปรเปลี่ยนเป็นปัญญาแล้ว เวทนาก็หมดอำนาจไป

แต่น้ำมันที่บริสุทธิ์แล้ว จะไม่มีน้ำหรือสารปนเปื้อนหลงเหลืออยู่เลย เพราะถูกความร้อนแรงสูงเผาผลาญ กลั่นกรองจนเป็นน้ำมันบริสุทธิ์ฉันใด สติสัมปชัญญะที่ถูกกลั่นกรองเผาผลาญด้วยความเพียรแรงสูง จะกลั่นตัวเป็นปัญญาญาณ เผาผลาญเอาเวทนายังที่ยังปนเปื้อนอยู่ด้วยอัตตาตัวตน ออกไปโดยสิ้นเชิงก็ฉันนั้น

สารปนเปื้อนชนิดหยาบ ท่านเรียกว่า กิเลสกาม ชนิดกลาง เรียกว่า กิเลสสังโยชน์ ชนิดละเอียด เรียกว่า กิเลสอาสวะ หรืออาสวะกิเลส ก็เรียก

จิตเป็นวิปัสสนาแล้ว ปฏิบัติแบบไหนก็ได้

ความรู้สึกที่พัฒนาเป็นปัญญาญาณ ตามหลักของสติปัฏฐานได้แล้ว จะปฏิบัติในรูปแบบไหนก็ง่ายไปหมด ไม่ว่าจะดูลมหายใจก็ได้ ดูการเคลื่อนไหว หรือดูอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอนก็ได้ ดูการเคลื่อนไหวของอิริยาบถย่อย คือ ลืมตา กะพริบตา อ้าปาก เหลียวซ้าย แลขวา ก้มเงยก็ได้ จะดูธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟก็ได้ ดูอาการ ๓๒ ก็ได้ทั้งนั้น **ขอให้เห็นความเป็นจริงตามวิปัสสนาญาณ ทำแบบไหนก็ถูกทั้งนั้น เว้นแต่ผู้ที่ยังไม่เป็นวิปัสสนาที่ถูกต้องเท่านั้น ก็ทะเลาะกันเรื่อยไปว่า ปฏิบัติแบบนั้นถูกแบบนี้ผิด ก็ช่วยอะไรไม่ได้**

แต่ดูอาการสามสิบสอง ต้องเข้าใจให้ดีนะ ให้ตามดูรู้อาการนะ ไม่ใช่ไปดูอวัยวะทีละส่วนๆ คนละเรื่องกันเลย ถ้าจะดูแบบวิปัสสนา ต้องดูที่อาการของกายทั้งหมด มิใช่ไปนึกคิดจินตนาการแบ่งแยกร่างเป็นส่วนๆ แต่ถ้าทำแบบนั้น ก็เป็นการดูแบบสมถะก็ไม่ผิด แต่ถ้าคิดว่าเป็นวิปัสสนา นั้นผิดแน่นอน

เห็นรูปนามแจ้งแล้ว ไปดูใจได้เลย

เมื่อรู้จักและเข้าใจชัดแล้วว่า นี้เป็นเวทนา นี้เป็นปัญญา การปฏิบัติก็ง่ายขึ้นมาก ไม่ต้องไปอยากรู้รูปรู้นามก็ได้ ให้เข้าไปดูใจได้เลย เพราะว่ารูปนามที่เป็นจริง มันจะปรากฏชัดแจ้งอยู่ตลอดเวลา ส่วนจะชัดระดับไหนก็อีกเรื่องหนึ่ง ไม่ต้องอยากเห็นมันก็เห็น เพราะสติได้พัฒนาเป็นสัมมาสติแน่นอนแล้ว สัมปชัญญะ ก็เป็นสัมปชัญญะที่ครบวงจรแล้ว

สติ-สัมปชัญญะ ต้องทำงานร่วมกันเสมอ

สติที่เป็นไปในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการยกมือสร้างจังหวะนั้น เป็นการจุดประกายของความรู้สึกตัวในรูปนาม เพื่อให้พลังของสติลุกโพลงขึ้นชั่วขณะ แล้วสัมปชัญญะก็ทำหน้าที่รับช่วงจากสติ ธรรมสองประการนี้ ต้องทำหน้าที่ร่วมกันเสมอ สติ

ถึงจะถูกต้องได้ เหมือนกับไม้ขีดไฟ พอจุดไม้ขีดติดแล้ว ก็นำประกายไฟนั้นไปจุดกับเทียนหรือตะเกียงน้ำมัน เทียนหรือตะเกียงที่รับไฟจากไม้ขีดนั้น แล้วทำหน้าที่ส่องสว่าง คือรู้สึกตัวทั่วพร้อมไปเรื่อยๆ หน้าที่ของสติ ก็ทำงานร่วมกับสัมปชัญญะต่อไป

ทำไมต้องสร้างจังหวะบ่อย ๆ

แล้วทำไมเราต้องสร้างจังหวะบ่อยๆ ด้วยล่ะ ? บางคนอาจสงสัย ก็เพื่อให้เกิดสติปัญญา รู้เท่าทันกฎของไตรลักษณ์ ซึ่งเกิดอยู่บ่อยๆ เราก็ต้องกำหนดรู้ตามไปบ่อยๆ เช่นกัน เหมือนตะเกียงที่ถูกลมพัดดับบ่อยๆ ต้องตามปกป้องดูแลกันบ่อยๆ ด้วยมิฉะนั้น ตะเกียงก็ต้องดับบ่อยๆ เราก็ต้องตามจุดกันเรื่อยไป มันก็ไม่ไหว

โดยเฉพาะตัวลมที่พัดบ่อยๆ คือ นิวรณ์แห่งความลังเลสงสัย ซึ่งเป็นนิวรณ์ตัวสุดท้าย (จะสังเกตเห็นว่า องค์ธรรมตัวไหนที่มีบทบาทสำคัญ เราจะเรียงไว้ตัวสุดท้ายเสมอ ในฝ่ายกุศลธรรมก็เหมือนกัน ตัวไหนที่มีบทบาทสำคัญมากๆ ก็เรียงไว้ตัวสุดท้าย "ศีล สมาธิ ปัญญา" "พรหมวิหาร มี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็มี อุเบกขา เป็นตัวสุดท้าย" หรือ "ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา") เรื่องของนิวรณ์ ได้เล่าไว้หลายแห่งแล้ว จะไม่แจงรายละเอียดอีก นิวรณ์แต่ละตัว ก็เหมือนลมพัดมาแต่ละด้าน พร้อมจะดับตะเกียงสติได้ทุกเวลา เราถึงสร้างสติกันอย่างต่อเนื่อง ไม่

ท้อถอย ถ้าเราถอย ลมคือนิวรณธรรม ก็ตามพัดโพยโบยตีจิตใจเรากระเจิดกระเจิงไปหมด

สติคือแสงสว่าง ปัญญาญาณ คือดวงตา

เมื่อใดความรู้สึกตัวที่ตามดูไม่ค่อยแจ่มชัด เราก็ต้องกระตุ้นให้โฟกัสแจ่มชัดอยู่เสมอ ธรรมที่ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดแสงสว่างชัดอยู่เสมอ คือ สติสัมปชัญญะ ธรรมที่ทำหน้าที่เป็นเสมือนดวงตา คือผู้รู้เห็น คือตัวปัญญาญาณ เข้าใจง่ายๆ ก็คือสติสัมปชัญญะ คือปุ่มสวิทของแสงสว่างที่เราเปิดขึ้น ตัวปัญญาญาณเสมือนดวงตาที่เราเห็น

ถ้าในห้องนี้ไม่มีแสงสว่าง เราก็มองไม่เห็น พอเปิดแสงสว่างขึ้น เมื่อมีผู้เข้ามา เราก็จะเห็น ถ้าไม่มีใครอยู่ในห้องนี้เลย ก็ไม่มีใครเห็นอะไรในนี้เลย หรือว่าเราหลับตาเสีย แม้ไฟในห้องนี้จะสว่างกี่ร้อยแรงเทียน ก็ไม่มีความหมายอะไร เพราะว่าเราหลับตา มันก็มืดเหมือนเดิม ถึงแม้จะมีแสงสว่างก็ตาม หรือมีแสงสว่าง แต่เราไม่มอง เราก็มองไม่เห็น นี่คือองค์ประกอบของมันฉันใด

สติ สมาธิ ปัญญาที่จะเข้าไปเห็นสภาวธรรมต่างๆ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน การปรากฏตัวของรูปของนาม จะชัดหรือไม่ชัด ก็ขึ้นอยู่กับพลังของสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นสนามงานให้กับปัญญาซึ่งทำหน้าที่มองเห็นอาการต่างๆ ของจิต และเข้าไปจัดการให้จิต

ทำหน้าที่อย่างถูกต้อง (คือตัวสติที่ทำหน้าที่ส่องแสง ปัญญา คือตาคอยเฝ้าดูเหตุการณ์ต่างๆ แล้วจัดการ) เช่น ขณะนี้ที่เรารู้สึกว่าเราปวดขา สติสัมปชัญญะก็ทำหน้าที่แล้ว คือรู้ ว่าอาการปวดปรากฏที่รูป ปัญญาก็รับช่วงต่อไป แล้วพิจารณาตัดสินว่า จะทำอย่างไรต่อไป เช่น เราอาจจะลุกไปข้างนอกสักพักหนึ่ง หรือเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ อาการปวดขาก็หายไปทันที นี่ปัญญาญาณได้ทำหน้าที่เสร็จแล้ว นี่คือตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม ที่เห็นได้ง่ายๆ การแก้ปัญหาทางใจก็ไม่ต่างกันเลย เพียงแต่แก้คนละแบบเท่านั้นเอง

มะเร็งในอารมณ์
เป็นง่ายแต่หายยาก

เมื่อเกิดอารมณ์ทางจิต เช่น ความรู้สึกไม่พอใจ ปัญญาญาณก็เห็นอาการของจิตก่อนว่า จิตกำลังมีปฏิฆะ หรือรู้สึกไม่พอใจ ปัญญาก็เข้าไปเฝ้าสำรวจตรวจสอบหาสาเหตุ แล้วเพ่งพินิจอาการของจิตไปเรื่อยๆ ดวงตาปัญญาญาณ ซึ่งเป็นฝ่ายกุศลจิตก็เข้าไปจัดการกับปฏิฆะจิต ซึ่งเป็นมโนกรรมฝ่ายอกุศล ปฏิฆะจิต ก็จะฝ่อหดหายไปอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าอาการปฏิฆะ คือความไม่พอใจ นอนแช่อยู่ในจิตนานๆ ด้วยอำนาจของอุปาทาน คือความรู้สึกย้ำคิดย้ำทำ ด้วยความไม่พอใจบ่อยๆ อาการปฏิฆะจิตนั้น ก็จะพัฒนาตัวเองเป็นความโกรธ และผูกโกรธ แปรเปลี่ยนมาเป็นความเจ็บใจ ซึ่งเป็นความเข้มข้นของตัณหาอุปาทาน แปรสภาพมาเป็นมานะทิฐิตามลำดับ ถ้าอกุศลพัฒนาตัวมาถึงขั้นนี้

ปัญญาญาณจะต้องทำงานหนักมากขึ้น เพราะจะต้องเข้าไปตรวจสอบหลายๆ รอบ ถึงจะฝ่อหรือหดหายไปได้ **เหมือนกับเชื้อมะเร็ง ถ้าปล่อยให้เกิดมานาน ไม่รีบเยียวยารักษาตั้งแต่ขั้นต้นๆ มันก็จะพัฒนาตัวมัน มีอาการเข้มข้น รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เป็นสเต็ปที่สอง สาม สี่ ไปเรื่อยๆ ซึ่งจะยากแก่การแก้ไขเยียวยามากขึ้นตามลำดับ อาจจะต้องผ่าตัด หรือฉายแสง และให้คีโมกันหลายรอบเลยทีเดียว ถึงจะฝ่อหรือหายได้ แม้อารมณ์ตัวอื่นๆ เช่น ราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต ก็เช่นเดียวกัน ถ้าจัดการรักษาเยียวยาไม่ทัน ก็มีวิวัฒนาการดุจเดียวกันกับปฏิฆะจิต ดังนั้น อาการของอกุศลจิตที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง ไม่ว่ามากหรือน้อย จึงไม่ควรมองข้ามโดยเด็ดขาด**

ปรมัตถธรรมทั้งปวง
อยู่เหนือกฎไตรลักษณ์

นาม ที่เป็นฝ่ายกุศลธรรม มีแต่ปรมัตถธรรมเท่านั้น เพราะมันอยู่นอกเหนืออำนาจของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่น นามรูปที่ประกอบด้วย สติ สมาธิ ปัญญา ก็เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ ไม่เปลี่ยนแปรผันไปตามการปรุงแต่งของสังขาร แต่นามรูป ที่เกิดจากสังขารเป็นสมมุติ ยังอยู่ภายใต้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ความคิดปรุงแต่ง ทำให้เกิดนามรูป คือ “รูปของจินตนาการ” เช่น คิดถึงพ่อ รูปพ่อก็ปรากฏในจิตก่อน คิดถึงแม่ คิดถึงแฟน นามรูปนั้นๆ ก็ปรากฏ คิดถึงเหตุการณ์อดีต อนาคต นาม-

รูปก็ปรากฏ เป็นรูปของความคิด ต่อจากนั้น สังขารจิตก็หมุนไปตามกฎของไตรลักษณ์ทันทีที่เกิดขึ้น ไม่มีการรั้งรอใดๆ คือต้องเปลี่ยนแปลง ทนอยู่ไม่ได้ และแตกดับไปในที่สุด ไม่มีอะไรคงอยู่ได้

การปล่อยวางที่ถูกต้อง

วิมุตติจะเกิดขึ้นได้ ก็เพราะเห็นกฎไตรลักษณ์อย่างแจ่ม-แจ้ง แล้วเห็นโทษของสังขารด้วยปัญญาญาณแล้วเท่านั้น การปล่อยวางที่พูดกันทั่วๆ ไป เป็นการปล่อยวางแบบสมมุติ มิใช่ปล่อยวางแบบวิมุตติ เพราะการจะปล่อยวางแบบวิมุตติได้ ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนาจนเป็นวสี หรือเป็นนิสัยแล้วเท่านั้น

การเจริญวิปัสสนา จะทำให้เรามาสนใจ เฝ้าดูการทำงานของกฎไตรลักษณ์อันนี้อย่างสม่ำเสมอๆ ก็ทำให้เกิดความรู้และเข้าใจความจริงของสังขารธรรมทั้งหลายทั้งปวงมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนเกิดความรู้สึกเอือมระอา เหนื่อยหน่ายในความยึดถือ ซึ่งตนเองเคยยึดมั่นถือมั่นมายาวนาน แล้วหาหนทางสลัดละ และปล่อยวางได้มากขึ้น ตามลำดับความแก่กล้าของญาณทัศนะ

จิตที่เคยปรุงแต่งเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็จะลดลงเรื่อยๆ ถ้าจิตปรุงแต่งลดลงมากเท่าใด ญาณทัศนะก็เจริญเติบโตมากขึ้นเท่านั้น ปัญญาญาณก็ฉับไว และแหลมคมมากขึ้นเรื่อยๆ นั้นคือประทีปส่องทางสู่การหลุดพ้นแน่นอน

วงจรช่วงที่หนึ่งของสมุทัย คืออวิชชาตัวต้นเหตุเกิดทุกข์

ความเผลอสติ ไม่รู้สึกตัวเป็นเพียง "เหตุต้น" ของการเกิดทุกข์ แต่ไม่ใช่ตัวทุกข์เสียเลยทีเดียว คือมันเป็นสายโซ่ข้อ หนึ่งที่ทำหน้าที่เกาะเกี่ยวกับเหตุปัจจัยตัวอื่นๆ อีกหลายตัว เช่นเมื่อเราเผลอสติ (อวิชชา) สังขาร (การปรุงแต่ง) วิญญาณ (การ รับรู้) นามรูป (ภาพในใจ) ก็เกิดขึ้นทันที สฬายตนะ (การเชื่อมต่อภาพภายในและภายนอก) ผัสสะ (การกระทบกันระหว่างภาพทั้งสอง) เวทนา (การเข้าไปรับรู้ภาพที่มากระทบ) เมื่อภาพในใจเชื่อมต่อกันมาถึงตรงนี้ ขบวนการของทุกข์ยังเกิดไม่ครบวงจร

ถ้าผู้ปฏิบัติได้ฝึกฝนมาดี มีความชำนิชำนาญในการตามรู้จนถึงขั้นปรมัตถ์แล้ว โอกาสที่จะเกิดสติรู้เท่าทัน และตามเห็นขบวนการของอวิชชา เป็นไปได้มากเลยทีเดียว เราจะต้องฝึกฝนให้เห็นขบวนการตรงนี้บ่อยๆ จนเกิดความชำนาญ แต่ส่วนใหญ่จะไม่ทัน เพราะไม่ค่อยมีใครเอาจริงเอาจังมากขนาดนั้น แต่ผู้พูดเคยฝึกมาแล้ว ฝึกจนเห็นขบวนการเกิดตรงนี้อย่างแจ่มชัด **และสมมุติสร้างเหตุการณ์ขึ้นบ่อยๆ เพื่อเป็นตุ๊กตาแห่งการเรียนรู้สายโซ่แห่งการเกิดทุกข์ข้อนี้บ่อยๆ จนชำนิชำนาญ มันเป็นการศึกษาและปฏิบัติที่วิเศษมากๆ มันเป็นอะไรที่เราไม่เคยเห็นหรือเรียนรู้มาก่อน นักปฏิบัติตัวจริงต้องทบทวนประสบการณ์ตรงนี้บ่อยๆ ทุกๆ ครั้งที่ทุกข์เกิดขึ้น อย่าพลาดโอกาสเลยทีเดียว เพราะตรงนี้อาจกล่าวได้ว่า เป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนาที่**

สำคัญมากจุดหนึ่ง

วงจรช่วงที่สองของสมุทัย อันตรายเมื่อปล่อยให้ตัณหาเกิดร่วม

เมื่อนามรูปปรากฏตัวมาถึงเวทนาแล้ว ปัญญาญาณยังมาไม่ทันอีก นามรูปก็แล่นเลยเขตแดนของเวทนา เข้าสู่เขตแดนของโจร คือตัณหาทันที เหตุการณ์ตรงนี้ อุปมาเหมือนกับแมลงวัน ถ้าไม่มีเนื้อ ไม่มีปลา หรือของเหม็นของคาว มันก็ไม่มีที่เกาะ พอเจอของเน่าเสีย มันก็มีที่เกาะ เกาะเสร็จแล้ว มันไม่ยอมเสียโอกาสที่จะแพร่พันธุ์ของมัน มันก็วางไข่ใส่ทันทีฉันใด นามรูปก็เหมือนกัน เป็นที่เกาะเกี่ยวของตัณหาและอัตตา

แต่เมื่อมีนามรูป และความอยาก คือตัณหาปรากฏ อัตตาก็ปรากฏขึ้นอยู่ตรงนั้นเลย แต่เมื่อใดตัณหาเข้ามา มันไม่มาเฉยๆ มันต้องพกอาวุธมาด้วย อาวุธของมันก็คืออุปาทาน ถ้าตัณหาไม่มีอุปาทานมาด้วย ก็เหมือนโจรไม่มีอาวุธ มันเป็นไปไม่ได้นอกจากโจรในละครเท่านั้น อุปาทานจึงเป็นองค์ประกอบของเหตุเกิดทุกข์ที่สำคัญมาก

ตัณหา เมื่อได้เครื่องมือ มันจะดำเนินการปล้นและฆ่าอย่างรวดเร็วมาก นักปฏิบัติจะฝึกสติมาดีขนาดไหน ก็เอาตัวรอดยากอย่างมาก ถ้ากำลังสติปัญญาดีพอ ก็ได้ต่อสู้กันอย่างหนักหน่วงทีเดียว เหมือนกับการเข้าไปแย่งสมบัติจากมือโจร คิดหรือว่า โจรที่มีอาวุธดี มันจะปล่อยสมบัติที่มันได้มา คืนให้เจ้าของไป

ง่ายๆ มันจะต้องได้ต่อสู้กันจนเลือดตกยางออกนั้นแหละ ดังนั้นนักปฏิบัติที่ยังประมาทอยู่ ก็จะเจอสถานการณ์แบบนี้บ่อยมากๆ สำนวนนักปฏิบัติชอบเรียกกันว่า "ติดอารมณ์" เป็นสำนวนที่ฮิตมากในหมู่นักปฏิบัติด้วยกัน คนนอกวงไม่ค่อยรู้เรื่องหรอก

วงจรช่วงที่สาม สมุทัยที่ก้าวเข้าสู่แดนประหาร

เมื่อนักปฏิบัติที่ฝึกสติมาอย่างไม่แยบคาย ไม่ชำนิชำนาญในการใช้อาวุธ (อาวุธของนักปฏิบัติวิปัสสนา ก็คือ วิปัสสนาญาณอันได้แก่ ความฉับไวของอารมณ์ปรมัตถ์ ที่ฝึกฝนมาดีแล้ว คือระลึกรู้ในความเป็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ของสังขารทั้งหลายทั้งปวง ทุกๆ ลมหายใจ ถ้าไม่ทำกันขนาดนั้นวิปัสสนาญาณจะแก่กล้าไม่ได้ ก็คืออาวุธไม่ดีนั่นเอง) ก็มีหวังติดอารมณ์บ่อยๆ คือ พ่ายแพ้แก่ตัณหาอุปาทานบ่อยๆ นั่นเอง ต้องถูกประหารแล้วประหารอีกนั้นแหละ ตามสำนวนปริยัติ ก็คือเมื่อตัณหา คือความยึด มันจับตัวจิตได้ มันก็มัดมือมัดเท้า เอาผ้าอุดปาก คือภพชาติ แล้วนำไปฆ่าอย่างทารุณด้วยอาวุธห้าชนิด ก็คือชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ อุปายาสะ เท่านี้แหละ วงจรอุบาทว์แห่งวัฏฏสงสาร ก็หมุนไปเพื่อการฆ่าลูกเดียวตามคำสั่งของพญา-มาร

๖๔ ทุทัยตามตำราฆ่ากิเลสไม่ทัน

ดังนั้น ในขบวนการของปฏิจจสมุปบาท ในตำราเรียบ เรียงไว้ถึงสิบสองขณะจิต เพราะวงจรนี้มันวิ่งไวยิ่งกว่าสายฟ้า แลบ ถ้าว่ากันตามหลักตำรา ท่านจะเรียงไว้ว่า **เพราะไม่รู้เท่าทัน (อวิชชา) จิตปรุงแต่งจึงเกิด (สังขาร) เพราะจิตปรุงแต่ง การรับรู้จึงเกิด เพราะการรับรู้ (นามรูป) อัตตาจึงเกิด เพราะตัวตนเกิด อายตนะหกจึงเกิด (การเชื่อมต่อ) เพราะการเชื่อมต่อเกิด การกระทบจึงเกิด เพราะเกิดการกระทบ ความรู้สึกเสวยอารมณ์จึงเกิด เพราะการเสวยอารมณ์ หรือกินอารมณ์เกิดขึ้น ความอยากจึงปรากฏ เพราะความอยากเกิด ความยึดถือจึงปรากฏ เพราะความยึดถือปรากฏ การเกิดจิตปรุงแต่งปรากฏ การเคลื่อนคลอดของมโนกรรมก็ปรากฏ เพราะเกิดกรรมทั้งสาม ความแก่ก็ปรากฏ เพราะมีความแก่ ความตายก็ปรากฏ เพราะมีความตาย ความทุกข์ต่างๆ ก็ปรากฏ**

นี้ขบวนการทางปริยัติ กว่าทุกข์จะเกิดได้ ต้องผ่านสิบสองขบวนการนี้ เรียกว่า "สายโซ่ปฏิจจสมุปบาท หรือสมุทยวาร" คือขบวนการของเหตุเกิดทุกข์ ซึ่งเป็นเหตุเป็นปัจจัยของกันและกัน เหมือนการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของระลอกคลื่น







วงจรปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับ ในภาคปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว

นักปฏิบัติสติ ควรเข้าใจเรื่องนี้อย่างไร ถึงจะถูกต้อง ผู้พูดเคยเรียนถามหลวงพ่อเทียน สมัยที่เข้าไปปฏิบัติกับท่านใหม่ๆ ตอนนั้นยังติดตำราอยู่มาก เมื่อฟังท่านพูดถึงปฏิจจสมุป-บาทแบบนอกตำรา ก็อดทนรนไม่ไหว จึงเข้าไปถามท่านว่าภาคปฏิบัติจริงๆ เป็นอย่างไร ท่านก็ตอบแบบง่ายๆ ว่า

"เมื่อมีความคิด อย่าเข้าไปในความคิด ให้ออกไปอยู่กับความรู้สึกตัวชัดๆ แล้วเราจะเห็นความคิด ตั้งสติปัญญา เป็นผู้รู้ ผู้ดู ผู้เห็น จนกว่าสติ ผู้รู้ของเราเข้มแข็ง สติปัญญาซึ่งเป็นปรมัตถ์ล้วนๆ พร้อมที่จะทำให้เกิดแสงสว่างทางใจได้เสมอ แต่ถ้านาม หรือนามปรมัตถ์ เปลี่ยนเป็นนามรูป จะทำให้หลงลืมสติ ปัญญาก็อ่อนกำลัง เมื่อจิตได้สติ ระลึกรู้ตัวอีกครั้ง ปัญญาก็เกิดอีก มันก็ขับไล่ความเผลอ คืออวิชชาออกไปเอง เหมือนกลางคืนที่มืดมิด เมื่อเปิดไฟสว่างขึ้น ความมืดก็หายไปเอง ไม่ต้องไปทำ

อะไรกับความมืดเลย อันนี้เป็นกฎแห่งสัจจธรรม เราจะรู้ธรรมะหรือไม่รู้ธรรมะก็ตาม กฎอันนี้จะไม่เปลี่ยนแปลงแปรผันเป็นอย่างอื่นเลย นี่คือปฏิจจสมุปบาทของผม จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ตามใจ" ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา ผู้พูดจึงไม่ถามเรื่องนี้กับท่านอีกเลย เพราะมันชัดยิ่งกว่าชัด เพราะแจ่มแจ้งยิ่งกว่าตำราเป็นร้อยเท่าพันเท่า แต่ก็ไม่ลบหลู่ตำรา ต้องมีไว้เทียบเคียงเมื่อเรายังไม่รู้ของจริง เมื่อเรารู้ของจริงแล้ว ก็รักษาให้คนรุ่นต่อๆ ไป

ดูตำรา แต่เชื่อการกระทำที่ถูกต้อง

เมื่อเราเจริญสติไปมากๆ จิตจะกลับเข้ามาเห็นรูปนามโดยกฎแห่งธรรม เมื่อปัญญาญาณเกิด จิตจะเห็นแจ้งสภาวะธรรมขึ้นมาเองว่า **"อันนี้เป็นรูป อันนี้เป็นนาม รูปทำหน้าที่อย่างนี้ นามทำหน้าที่อย่างนี้"** จิตก็เริ่มกลับเข้ามาดูตัวเองบ่อยๆ จิตก็ยิ่งเห็นชัดลงไปตามลำดับว่า นามรูป ทำให้ความคิดปรากฏ รูปนามทำให้ความคิดหดหายไป ฝ่อไปดับไป สติที่มีกำลัง ก็แปรสภาพเป็นปัญญาญาณสูงขึ้นๆ ก็ตามดูจิตได้มากขึ้น ลึกขึ้นไปเรื่อยๆ

การปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหวนั้นไม่ยาก ที่มันยากเพราะมันยังสงสัย ไม่มั่นใจเท่านั้นเอง เมื่อไรความสงสัยลังเลหายไป ก็จะเฝ้าดูได้เต็มที่เลย การปฏิบัติธรรมก็จะง่าย สบายและสนุกสนาน ไม่แพ้การดูหนังดูละครที่สนุกๆ มากมาย เพราะมันเป็นเหตุการณ์จริงยิ่งกว่าละคร แต่คนส่วนมากไม่ชอบความจริง เขาจึงถูกหลอกให้ทุกข์ไปกับละครภายนอกไปวันๆ แต่ละครภายใน น่าสนุกและตื่นเต้นกว่า กลับไม่มีใครสนใจที่จะดูกันเศร้าจริงๆ

ดังนั้น เวลาปฏิบัติธรรม ก็อยากจะให้สนใจในเรื่องจริงที่กำลังเกิดขึ้นขณะนี้ และเดี๋ยวนี้เท่านั้น อย่าไปวุ่นวายกับเรื่องอดีต อนาคตมากนัก มันเสียเวลา และอย่าเสียเวลาพูด และคิดถึงเรื่องราวของอดีต อนาคตอีกเลย

ให้ใส่ใจฟัง และศึกษากับพระครูบาอาจารย์ที่ท่านชอบพูดแต่ความจริงที่เป็นปัจจุบัน พูดในสิ่งที่เราเห็นพิสูจน์ได้เฉพาะหน้า พูดในสิ่งที่กำลังทำ ถ้าไปฟังในสิ่งที่เราไม่ได้ทำ เราจะเสียเวลาฟัง ผู้พูดก็เหนื่อยเปล่า ไม่สอดคล้องกับความจริงที่กำลังปฏิบัติ การปฏิบัติก็ไม่ก้าวหน้า เราผู้ฟังก็รู้สึกเบื่อ ถ้าผู้พูด พูดแต่เรื่องที่อยู่นอกกายนอกใจ ผู้พูดเองก็ทุกข์ ผู้ฟังก็ถูกชักจูงให้ฟุ้งซ่าน เป็นทุกข์ไปด้วย

แต่ถ้าพระที่รู้แจ้งเห็นจริง ท่านจะชี้ชวนให้เราดู ให้เรารู้ให้เราเห็นในสิ่งที่มันกำลังปรากฏเฉพาะหน้า สัมผัสกับความจริงของกายและจิตที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ อย่างต่อเนื่องและชัดเจนความรู้สึกไม่ทุกข์ก็ปรากฏทันที แม้เรายังไม่ได้ลงมือปฏิบัติตามรูปแบบอะไรเลย เราก็รู้สึกได้ถึงสภาวะปรมัตถ์ได้โดยไม่ยากเพราะธรรมะฝ่ายกุศลทั้งหลายทั้งปวง มันปรากฏมีอยู่แล้วในใจของเราทุกๆ คน ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันอย่างรู้ตัว และทำให้ใจเราสัมผัสกับความจริง คือทุกข์ และเหตุเกิดทุกข์ได้ทุกๆ ขณะ ถ้าเรามีสติรู้กาย รู้ใจตัวเอง

ความรู้สึกตัว ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด

ความรู้สึกตัวล้วนๆ ที่บริสุทธิ์ มันติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด เมื่อตายไป ถ้าจิตเราไม่สิ้นอาสวกิเลส มันก็ยังติดใจเราอีกต่อไป แต่ถ้าจิตนั้นเข้าถึงปรมัตถ์โดยสมบูรณ์ครบถ้วนแล้ว มันจะไม่มีนามรูปใดๆ หลงเหลืออยู่เลย เมื่อดับขันธ์ตายไป ก็ไม่ต้องเกิดอีก แต่ถ้าหากยังมีนามรูปอยู่ ตายไปแล้วมันก็ต้องหาที่เกิดอีก เหมือนเมล็ดพันธุ์พืช เมื่อมียางเหนียว มันก็ต้องสืบเผ่าพันธุ์ต่อไป ขณะที่มีชีวิตอยู่ จิตเราว่างจากการยึดมั่นถือมั่นในรูปทั้งหลายทั้งปวง เหลือไว้เพียงความรู้สึกตัวที่บริสุทธิ์ล้วนๆ จิตนั้นก็หมดเชื้อ ไม่มีอะไรเป็นเหตุให้เกิดอีกต่อไป

การเกิดดับขั้นปรมัตถ์

การเห็นทุกข์ที่กำลังเกิด และดับอย่างแจ่มแจ้ง ด้วยปัญญาญาณ คือการเห็นปรมัตถ์นั่นเอง แต่การเห็นการเกิดดับด้วยสัญญา คือการเห็นแบบนึกคิดเอาตามอาการ เช่น พิจารณาเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปนาม ยังเป็นการเห็นการเกิดดับแบบสมมุติ เพราะรูปและนาม มีการเกิดดับอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ไม่ต้องไปรู้มันก็ได้ เพราะมันเป็นกฎตายตัวของธรรมชาติอยู่อย่างนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในธรรมนิยามสูตรว่า “พระตถาคต จะบังเกิดขึ้นหรือไม่บังเกิดก็ตาม ธรรมธาตุสามประการนี้คือ อนิจจัง

ทุกขัง อนัตตา มันมีอยู่แล้ว เพราะเป็นกฎตายตัวของธรรมดา พระตถาคต เพียงแต่มาเปิดเผย มาจำแนกแจกแจง เหมือนเปิดของที่ปิด และหงายของที่คว่ำ เท่านั้น”

ให้รู้จักทุกข์ มิใช่ดับทุกข์

ดังนั้น กิจกรรมปฏิบัติธรรมของเรา คือ การมาเฝ้าดูทุกข์ มาศึกษาทุกข์ มาทำความเข้าใจเรื่องทุกข์ ที่กำลังเกิดขึ้นในรูปในนาม แต่เรากลับใช้ภาษาพูดจนติดปากว่า “ดับทุกข์ พ้นทุกข์ ละทุกข์” ซึ่งมันเป็นสมมุติที่ไม่ตรงกับความจริง สมมุติว่า ถ้าเราจะเคี่ยวกะทิ ถ้าเราดับไฟแล้วจะเอาอะไรต้มกะทิ เพราะทุกข์เปรียบเสมือนไฟ ถ้าจะดับไฟ เราจะต้องจัดการดับที่เชื้อไฟหรือฟืนฉันใด ทุกข์ก็ฉันนั้น เป็นภาวะที่ต้องกำหนดรู้ ต้องศึกษา ต้องเข้าใจ แต่เหตุเกิดทุกข์ ต้องละ ต้องดับ ต้องประหาร ต้องสลัดถึงจะถูกเหตุ

เราจะเห็นว่า การรู้ทุกข์นั้นไม่ยาก แต่ที่มันยากก็เพราะเราไปเน้นที่จะดับทุกข์ มันเลยกลายเป็นเรื่องยาก ดังนั้นเวลารู้สึกทุกข์ ก็ให้ดูมันไป ศึกษามันไป ทำความเข้าใจมันไป แล้วเราจะรู้ว่า ทุกข์มันเกิดมาจากอะไร และหาวิธีแก้ไข แล้วดับมันที่เหตุนั้นๆ เพราะการรู้เป็นเหตุ การดับเป็นผล ดังนั้นถ้าจะดับทุกข์ ก็ต้องรู้จักเหตุที่แท้จริงของมัน และผลคือการดับไปของทุกข์ ก็จะตามมาเอง และจะรู้เหตุของมันอย่างถูกต้อง จะต้องปฏิบัติตามคุณสมบัติห้าประการหลักคือ ให้มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

อย่างถูกต้องเท่านั้น ซึ่งได้กล่าวผ่านมาหลายแห่งแล้ว จะไม่แจงในรายละเอียดอีก

ปฏิบัติธรรมเพื่อให้รู้จักทุกข์ มิใช่แสวงหาสุข

เมื่อเรามีศรัทธาถูกต้อง ความเพียรถูกต้อง สติ สมาธิ ปัญญา ถูกต้อง จะกลายเป็นเรื่องง่ายทันที เพราะเราปฏิบัติเพื่อให้รู้เห็นความทุกข์ให้ชัดๆ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อหาความสุข ถ้าเรามาปฏิบัติเพื่อหาความสุข ก็ผิดตั้งแต่แรกเลยนะ **เพราะสุขมันไม่มีเราจึงหาไม่เจอ แต่ถ้าปฏิบัติเพื่อหาความไม่ทุกข์ ก็จะเจอ เพราะความไม่ทุกข์มันมีอยู่แล้ว สำหรับความทุกข์ ยิ่งไม่ต้องไปหาให้ลำบากเลย เพราะมันปรากฏอยู่แล้วตลอดเวลา**

ดังนั้น พระพุทธองค์ทรงปรารภก่อนตรัสรู้ว่า "รูปนามนี้ไม่มีอะไร มีแต่ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป เมื่อไม่มีทุกข์ ก็ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ" อุปมาเหมือนเราทำความสะอาดพื้นที่สกปรก เราก็ปัดกวาดเช็ดถู เพื่ออะไร เพื่อต้องการความสะอาด แต่เราจัดการกับสิ่งสกปรก เพราะความสะอาดมันมีอยู่ก่อนแล้ว เพียงแต่เรามาเอาความสกปรกออกไป ความสะอาดก็ปรากฏ ฉันใดก็ฉันนั้น

เพราะรู้ไม่จริง จึงทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก

ดังนั้น ยิ่งบอกยิ่งสอน ก็ยิ่งซับซ้อน ยิ่งยุ่งยากมากขึ้น เพราะผู้สอน ผู้บอก ก็ยังไม่ชัดไม่แจ้งในเรื่องที่บอก จึงทำให้เรื่องง่ายเป็นเรื่องยาก เรื่องตื้นให้เป็นเรื่องลึก เรื่องง่ายๆ สบายๆ ให้เป็นเรื่องลำบาก ลึกลับ ซับซ้อน

เรื่องของชีวิต เป็นเรื่องลึกซึ้ง ไม่ใช่เรื่องลึกลับ พระพุทธศาสนาสอนแต่เรื่องลึกซึ้ง สุขุม คัมภีรภาพ ไม่ได้สอนเรื่องลึกลับ แต่ถ้าสอนไม่ถูก ผู้ฟังไม่เข้าใจ มันกลายเป็นเรื่องลึกลับโดยอัตโนมัติ อุปมาเหมือนเรามองดูน้ำในบ่อลึก และใสสะอาด เราจะเห็นความลึกของน้ำในบ่อ จะเห็นทุกสิ่งที่อยู่ในน้ำ แต่ถ้าน้ำยังขุ่น น้ำยังกระเพื่อมอยู่ เราจะมองไม่เห็นความลึกของบ่อน้ำ และสิ่งที่อยู่ในน้ำได้ฉันใด

เมื่อใดจิตของเราขุ่นมัวเศร้าหมอง หวั่นไหว ก็ฉันนั้น จะทำให้ชีวิตเป็นเรื่องลึกลับดำมืดไปทันที แต่เมื่อไรที่จิตแจ่มใสบริสุทธิ์สะอาด จะทำให้ชีวิตเป็นเรื่องลึกซึ้ง รู้สึกถึงความเบาสบายและเปิดเผย เราจึงสมมุติมันว่า "ความสุข" ไงล่ะ

นี่คือเรื่องที่เราจะต้องเข้าใจให้แจ่มแจ้งก่อนลงมือปฏิบัติ เราจะไม่เกิดความลังเลสงสัย หรือสับสน และไม่ต้องไปทำอะไรมาก เพราะความไม่ทุกข์ปรากฏอยู่แล้วตลอดเวลา เราต้องเห็นต้องรู้จัก และเข้าใจให้มันแจ่มแจ้งก่อนเท่านั้น ความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน ก็ปรากฏทันที

รักษากาย คือรักษาศีล

ส่วนร่างกายมีปัญหา เราก็แก้ไขบำบัดไปตามเหตุตามปัจจัย จิตใจมีปัญหา ก็เฝ้าดูจนรู้จักเหตุของปัญหานั้นๆ แล้วก็แก้กันไป อย่างนี้คือการปฏิบัติธรรม เราจะไปทำมาหากินอะไร ก็ทำไปตามหน้าที่ จะบวชหรือไม่บวชก็ไม่ใช่เรื่องสำคัญ เพราะว่าทุกสังคมมันก็มีกติกาบังคับอยู่แล้ว กติกานี้เราเรียกกันว่า “ศีล”

“ศีล” คือ กติการักษาความไม่ทุกข์ให้คงอยู่ แต่ศีลมีสองลักษณะ คือ ศีลกาย และศีลใจ ศีลกาย คือศีลสังคม บัญญัติไว้เพื่อรักษากายให้ปกติ รักษาสังคมและหมู่คณะให้ดีงามและมีระเบียบ แต่ศีลใจ คือศีลของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา คือการมีสติรักษาจิตให้อยู่ปกติ เมื่อใดเรารู้สึกจิตผิดปกติ ศีลใจก็ขาดทันที แต่ศีลสังคม ก็แล้วแต่สังคมจะกำหนด ถ้าไปทำอะไรให้สังคมตำหนิหรือรังเกียจ ศีลกายในเรื่องนั้นๆ ก็ขาด หรือด่างพร้อยไปเฉพาะเรื่องนั้นเท่านั้น แต่ศีลใจของเราอาจไม่ขาดก็ได้ ถ้าเราไม่ทุกข์กับเรื่องนั้นๆ

สติคือศีลใจ

ดังนั้น ศีลของนักปฏิบัติ หรือผู้ประพฤติพรหมจรรย์ คือศีลใจ ถ้าใจผิดปกติเมื่อไร ก็ผิดศีลเมื่อนั้น เช่น จิตเศร้าหมองคิด หรือดำริตริตรองในเรื่องบาปอกุศล ศีลใจก็ทะลุด่างพร้อยเมื่อนั้น แต่ถ้าใจยังปกติอยู่ ไม่ขึ้นไม่ลง ไม่ฟูไม่แฟบ คือไม่รู้สึกดีใจเสียใจ ศีลก็เป็นปกติอยู่ ว่ากันจริงๆ ศีลใจไม่ต้องรักษาเพราะศีลใจมันมีอยู่แล้ว แต่ต้องเข้าไปรู้จัก เฝ้าดูอยู่เสมอๆ

เมื่อใจปกติ กายก็ปกติ ถ้าใจผิดปกติกายก็ผิดปกติ ถ้าใจเราผิดศีล หรือผิดปกติบ่อยๆ จิตนั้นก็จะสร้างความตึงเครียดขึ้นมาในตัวของมันเอง เราจะรู้สึกตัวหรือไม่ก็ตาม ทางการแพทย์ท่านบอกเราว่า ถ้าร่างกายรู้สึกเครียด มันจะหลั่งสารชนิดหนึ่งออกมา คือ สารแอดดรีนาลีน ถ้าสารตัวนี้หลั่งออกมาเกินปกติเมื่อไร ก็ทำให้เกิดเป็นกรดหรือสารพิษ ก็ทำให้เกิดเหตุของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ขึ้นมาได้

เจ็บป่วยเพราะผิดศีลใจ

ดังนั้น โรคทางกายก็มาจากการผิดศีลใจนั้นเอง ถ้ารักษาใจให้ปกติ กายก็ปกติ โรคภัยไข้เจ็บก็น้อยลงไปตามลำดับ เรียกว่า รูปโรค ก็เนื่องมาจากนามโรคนั่นเอง เมื่อนามเป็นโรค คือใจผิดปกติ กายก็พลอยเป็นโรคไปด้วย การบำบัดที่กาย ก็เป็นการรักษาที่ปลายเหตุ เราต้องพยายามบำบัดที่ต้นเหตุ ก็คือ พยายามรักษาใจให้มีศีล ก็คือ รักษาตัวสติ

เพราะสติเป็นเหตุเกิดของธรรมทั้งปวง จะรักษาศีลก็ต้องมีสติ จะเจริญสมาธิก็ต้องมีสติ จะเจริญปัญญาก็ต้องมีสติมาก่อน แล้วสติก็จะสร้างคุณธรรมตัวอื่นๆ ไปเรื่อยๆ การปรับจิตให้เป็นปกติ ก็คือ การเจริญสติ เจริญความรู้สึกตัวทั่วพร้อม สติก็ทำหน้าที่ของสัมปชัญญะไปด้วย

ถ้ารักษาความรู้สึกให้มั่นคงอยู่เสมอ สติก็ทำหน้าที่ของสมาธิ ถ้าเข้าไปเฝ้าดูรูปดูนาม ภายนอกภายใน แจ่มแจ้งชัดเจนสม่ำเสมอ สติก็ทำหน้าที่ของปัญญา ก็จะแปลงตัวไปเรื่อยๆ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า "สติเป็นใหญ่ เป็นประธานของธรรมทั้งปวง" พระองค์ทรงเปรียบเทียบว่า "เหมือนรอยเท้าของสัตว์ในป่าทั้งจตุบททวิบาท มารวมกันอยู่ในรอยเท้าสัตว์ใหญ่คือช้าง ฉันใด ธรรมทั้งหลายที่เราตรัสไว้ทั้งหมด ๘๔,000 พระธรรมขันธ์มารวมอยู่ในองค์ธรรมหมวดอันเดียว คือสติ หรือความไม่ประมาทนั้นเอง" หรือที่เราเรียกกันว่า "ใบไม้ในกำมือ"

หน้าที่ของเรา คือการเจริญสติ แต่จะทำอย่างไรให้เป็นสติที่ถูกต้อง เป็นสติปัฏฐาน การปฏิบัติไม่ใช่ปัญหา แต่การจะทำให้ถูกต้อง คือปัญหา คือต้องมีเงื่อนไข มีปัจจัยเข้ามาประกอบให้ครบถ้วน ถึงจะเป็นมหาสติ

รักษาศีลใจให้เป็นก็เป็นสุข

ดังนั้น ในเรื่องการเจริญสติ เป็นเรื่องที่ต้องทำกายให้เป็นสติ ทำใจให้เป็นสติ ไม่ใช่รู้จักสติตามความหมายในตำรา สำหรับผู้ทำไม่เป็น ก็ยังเป็นเรื่องยากอยู่ดี ถ้าในสังคมของเรามีความเข้าใจเรื่องสติได้ถูกต้อง โลกเราจะเย็นลงเยอะทีเดียว การมีสติถือว่าเป็นเรื่องสุดยอดของการเกิดเป็นมนุษย์เลยทีเดียว และถ้าใครทำเรื่องนี้ได้ถูกต้องสำเร็จ ก็คุ้มแล้วที่เกิดมาเป็นมนุษย์ แต่เราจะทำอย่างไรให้สติมันละเอียด ประณีตขึ้นไปเรื่อยๆ ก็ต้องพยายาม

ต่อไปไม่ท้อถอย ยิ่งละเอียดประณีตมากเท่าไร จิตก็สงบมากขึ้นไปเท่านั้น เมื่อสติสัมปชัญญะยังหยาบอยู่ จิตก็ยังเร่าร้อนอยู่

โยนิโสมนสิการนั้น สำคัญเพียงใด

การทำสติให้ละเอียดประณีตขึ้นไปเรื่อยๆ นั้นก็คือ การมาเฝ้าดูความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวให้ถี่ถ้วนขึ้นเรื่อยๆ ท่านจะใช้คำว่า "โยนิโสมนสิการ" เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมาก ที่จะทำให้สติสัมปชัญญะ ละเอียด ประณีตไปเรื่อยๆ โยนิโสมนสิการ มีองค์ประกอบหลักๆ อยู่สองประการคือ

องค์ประกอบที่หนึ่ง คือ ได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องจากกัลยาณมิตรผู้รู้จริง คือผู้ที่มีประสบการณ์เรื่องนี้มาก่อน ให้การชี้นำอย่างถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดความสับสน

องค์ประกอบที่สอง คือ ผู้ปฏิบัติเอง ต้องมีความแยบคายเป็นของตัวเอง ความละเอียดแยบคาย เป็นเรื่องส่วนตัวของใครของมัน สอนกันไม่ได้ อาจารย์จะเก่งแค่ไหน สอนได้ละเอียดมากแค่ไหนก็ตาม ถ้าเจ้าตัวไม่ถี่ถ้วนแยบคาย ก็เจริญยากเช่นเดิม

คำว่า **"แยบคาย"** ก็คือ โยนิโส คือ โดยกำเนิด โดยต้นเหตุ **"มนสิการ"** คือ การทำใจเข้าไปเห็นต้นเหตุของสิ่งที่เกิด เรื่องนี้ อาจมีความหมายกว้าง และลึกซึ้งกว่าคำว่า ปัญญา

เฝ้าดูให้สนุก จะเป็นสุขในการเฝ้าดู

สมมุติว่าเราเอาการเคลื่อนไหวกายเป็นต้นเหตุ เราก็ต้องมาพิจารณาดูว่า อะไรทำให้กายเราเคลื่อนไหวได้ ฝึกเข้าไปดูมัน เพราะกายเคลื่อนไหวเองไม่ได้ ไม่ใช่เรื่องอัตโนมัติ มันมีที่มาที่ไปแน่นอน เมื่อเราเคลื่อนไหว อะไรทำให้เราเคลื่อนไหว ตามเข้าไปดูอย่างช้าๆ และผ่อนคลาย สบายๆ อย่าจ้องอย่างตั้งใจเกินไป และตามเข้าไปสังเกตอีกว่า อะไรที่ทำให้เราอยากเปลี่ยนอิริยาบถก็ตามเข้าไปดู เหมือนเราแอบดูสัตว์ป่าที่มันว่องไว และหวาดกลัวง่าย การเฝ้าดูใจก็เช่นกัน เราดูตอนมันคิดเท่านั้น

ความอยากความต้องการปรากฏ ความคิดปรุงแต่งก็ปรากฏ เฝ้าดูความรู้สึกตัวให้ชัดๆ จนเป็นนิสัย ความคิดก็ดับไปเอง แต่ต้องทำด้วยความผ่อนคลาย อดทน อ่อนโยน นุ่มนวลต่อเนื่อง อย่าทำด้วยความอยาก หรือหวังผลใดๆ

ดังนั้น คำว่า **"โยนิโส"** เป็นคำที่สำคัญมากในพุทธศาสนา เป็นคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงเน้นอยู่บ่อยๆ มีปรากฏในทุกหนทุกแห่งของพระสูตรต่างๆ ของคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพราะมันเป็นองค์ประกอบให้เกิดปัญญาญาณอย่างชัดเจนมาก

แม้การปฏิบัติ เราต้องตั้งใจ และมีความละเอียดถี่ถ้วน แต่ต้องเป็นความละเอียดอันเกิดจากความต้องการที่จะศึกษาความจริง ไม่ใช่เกิดจากความอยากจะได้ผลของการปฏิบัติ

เพราะความอยากแบบนั้น มันจะบีบบังคับใจตัวเอง และทำให้จิตของเราเกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่สบาย ไม่ผ่อนคลาย

ปัจจุบันซื่อ ๆ คือกุญแจดอกสำคัญ

เราก็ต้องมาทำเหตุให้ถูกต้อง คือรู้จักดึงจิต และโน้มน้าวใจให้มาอยู่กับปัจจุบันก่อน ถ้าจิตมาอยู่กับปัจจุบันไม่ได้ จะเข้าไปดูแบบถี่ถ้วนไม่ได้ เราจึงเน้นการมาอยู่กับปัจจุบัน อุปมาเหมือนเรามีบ้าน ถ้าเราไม่อยู่บ้าน เราจะจัดการเรื่องบ้าน เรื่องทำความสะอาดบ้านอะไรไม่ได้ทั้งนั้น แต่ถ้าเราอยู่บ้าน แม้แต่ขโมยมันก็ไม่กล้าเข้าบ้าน ถึงแม้เราไม่มีอาวุธใดๆ ก็ตาม ขโมยก็ไม่กล้าเข้าบ้าน

ดังนั้น ความคิดปรุงแต่งต่างๆ มันเหมือนขโมย เมื่อมีสติอยู่กับกายชัดๆ แล้ว มันก็ไม่กล้าลุกล้ำเข้ามาอย่างรวดเร็ว มันจะคอยเฝ้าดูว่า จะเผลอสติเมื่อไร มันจะเข้ามาทันที เหมือนขโมยที่จ้องจะเข้าบ้านก็จะคอยเฝ้าดูว่าเจ้าของบ้านจะออกจากบ้านเมื่อไร สะกดรอยไปเรื่อยๆ แอบดูอยู่ห่างๆ เมื่อใดเราลืมสติ เผลอสติ ตัวความคิดปรุงแต่งก็เข้ามาทันที มันก็เข้ามาขโมยเอาความปกติของจิตเราไป เฝ้าดูดีๆ มันเป็นการชิงพื้นที่ของใจ ระหว่างกิเลสกับสติ อย่างเข้มข้นทีเดียว

การกระตุ้นให้เกิดสติเตือนใจเสมอๆ ทำให้ใจเราอยู่กับกาย เหมือนเตือนให้เจ้าของบ้านอยู่กับบ้านเสมอ จนกว่าตัวสติ

สัมปชัญญะและปัญญาจะเข้มแข็งมากขึ้น สามารถระลึกรู้สึกตัวได้ตั้งแต่หัวจรดเท้าอย่างชัดเจนเสมอ

สัมปชัญญะ คือทหารเอกของสติ

เมื่อสติคอยระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรมอยู่สม่ำเสมอ สัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็จะทำหน้าที่อย่างครบถ้วน เพราะสัมปชัญญะจะเป็นเครื่องชี้วัดว่า สติที่เราเจริญมาอย่างต่อเนื่องนั้น ถูกต้องหรือไม่ ขอเรามารู้จักหน้าที่ของสัมปชัญญะกันก่อนว่า เขาทำหน้าที่อย่างไร จึงเป็นทหารเอกที่เข้มแข็งของสติได้

๑. สาตถกสัมปชัญญะ คือ รู้จักเป้าหมายและประโยชน์ของการกระทำทางกาย วาจา และใจ ว่าจะทำสิ่งใดลงไป เฝ้าดูใจก่อน ถามใจตัวเองก่อนว่า สิ่งที่จะทำ จะพูด จะคิด แต่ละครั้งเพื่อประโยชน์อะไร เป้าหมายและผลของการกระทำนั้นๆ คืออะไร เช่น เราจะพลิกขา ประโยชน์และเป้าหมายอยู่ตรงไหน เมื่อสติตอบว่า การเคลื่อนตัวครั้งนี้ ประโยชน์คือการบรรเทาทุกขเวทนา ทำให้ทุกขเวทนาเบาบาง เป้าหมายเพื่อดำรงชีวิตอยู่ผาสุก หรือเรากำลังอ้าปากจะพูด สติก็เข้ามาตรวจสอบทันพอดีว่า สิ่งที่กำลังจะพูดนี้ เป็นประโยชน์และเป็นความจริงแก่บุคคลคนนี้ และแก่สังคมนี้ หรือการตอบสนองสิ่งที่มาปฏิสัมพันธ์ในขณะนั้นอย่างถูกต้อง เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ เรียกง่ายๆ ว่า รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ และมิใช่ประโยชน์ในการทำ พูด คิด เรียกว่า สาตถกสัมปชัญญะ

๒. สัปปายะสัมปชัญญะ คือ รู้จักปัญหา และอุปสรรคของการกระทำทางกาย วาจา ใจ ว่า เมื่อใช้ไปแล้ว จะก่อให้เกิดอันตรายอะไรหรือไม่ จะปลอดภัยแก่ตนเองและผู้อื่นมากน้อยแค่ไหน เช่น เวลาปฏิบัติเจริญสติไป ก่อนจะเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ทราบว่า ถ้าไม่เปลี่ยนจะเกิดอันตรายแก่สุขภาพอย่างไร ขณะที่เปลี่ยนก็สำรวจดูทั้งภายนอกภายในว่า จะเกิดผลกระทบไม่ดีต่อตนเองและผู้อื่นหรือไม่ เช่น เกิดเสียงดังรบกวน อาการกริยาที่เปลี่ยนไม่งาม

๓. โคจรสัมปชัญญะ คือ เห็นความเหมาะสม หรือเห็นการแสดงออกทางกาย วาจา ใจ ของตนเองว่า อย่างไรควรอย่างไรไม่ควร ถ้าเป็นอิริยาบถปฏิบัติ ก็หมายถึงการเห็นวิถีโคจรของจิตแต่ละขณะว่า กำลังจะดำเนินไปทางทิศใด อยู่ในปัจจุบันหรือนึกคิดไปในอดีต อนาคต เห็นอาการและความรู้สึกทางกายว่าทุกข์มันเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร และดับไปอย่างไร เช่น อาการปวดขามันเกิดขึ้นอย่างไร ดับไปอย่างไร และอาการทุกข์อะไรกำลังจะเกิดขึ้นมาใหม่ ให้เห็นอาการเปลี่ยนแปลงชัดเจน เรียกว่า โคจรสัมปชัญญะ คือ เห็นวิถีโคจรของจิต

๔. อสัมโมหะสัมปชัญญะ คือ สติคอยระลึกทบทวนตรวจสอบการกระทำที่ผ่านๆ มาทั้งกาย วาจา และใจ ว่ามีการกระทำอันใดบ้าง ที่ผิดพลาดและหลงลืมในขณะดำเนินชีวิตไป

แต่ละเวลานาที คอยทบทวนสังเกตอาการของจิตว่า ได้หลงนึกคิดปรุงแต่งอะไรไปบ้าง ที่ผ่านไปแล้วก็แล้วไป แต่ตั้งใจระลึกรู้ใหม่ ไม่ปล่อยสติให้หลงลืมอีก ทบทวนตรวจสอบปัจจุบันอยู่อย่างเข้าใจ เรียกว่า อสัมโมหะ คือ ไม่หลงลืมตัวง่ายๆ ที่หลงแล้วตั้งสติรู้ใหม่เรื่อยไป จนกระทั่งเกิดเป็นความชำนิชำนาญมากขึ้นไปเรื่อยๆ

สติเป็นสภาวะที่ต้องรู้ เห็น เป็น มี

ดังนั้น การปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว เป็นเรื่องที่เราต้องมาทำความเข้าใจแล้วๆ เล่าๆ ไม่ใช่ทำด้วยความอยากหรือไม่อยาก ถ้าหากเข้าใจแล้ว เราจะทำด้วยความสบายเป็นเป้าหมายของชีวิต ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องหวัง แต่เป็นสิ่งที่ทำให้เป็นชีวิตจิตใจเลยทีเดียว คำว่า "ทำเป็น" หมายถึง ทำบ่อยๆ จนชำนิชำนาญ แล้วเราจะได้ชีวิตที่ไม่ทุกข์ หรือหากต้องมีทุกข์อยู่ เราก็รู้จักวิธีอยู่กับทุกข์อย่างรู้เท่าทัน และเอาประโยชน์จากทุกข์ให้ได้

ถ้าผู้ใดต้องการที่จะอยู่ด้วยความไม่ทุกข์ ก็ให้มาศึกษาเรื่องสติแบบนี้ดู คนฉลาดหรือไม่ฉลาดก็ศึกษาได้ คนชาติไหนศาสนาใดก็ศึกษาได้เหมือนๆ กัน คนฉลาดและพื้นฐานใจดี ก็อาจจะไปได้ไวกว่าคนที่ไม่ฉลาด พื้นฐานใจไม่ดี สั่งสมความดีมาน้อย ก็อาจจะช้าหน่อย แต่ก็ต้องทำเหมือนกัน เช่นเดียวกับการเดินทาง คนไหนมีพาหนะดีกว่า เร็วกว่า ก็เดินทางไปถึงก่อน คนไหนมีพาหนะไม่ดี ก็ไปถึงช้าเป็นธรรมดา ก็เดินทางไปถึงที่หมายเหมือนกัน จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับกำลังความสามารถของเรา

ดังนั้น เรื่องการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว จะทำความเพียรอย่างเดียวไม่พอ แต่ต้องทำด้วยความเข้าใจ เมื่อมีความเข้าใจการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ก็จะกลมกลืนเข้าไปในทุกรูปแบบของการใช้ชีวิต ไม่ใช่ว่าเราจะทำในรูปแบบนั่งสร้างจังหวะ หรือเดินจงกรมเท่านั้น แต่ในชีวิตจริงของเรา ต้องทำภาระหน้าที่ไปตามเหตุปัจจัย ในการทำภาระหน้าที่ หากมีการฝึกฝนสติไปด้วยมันทำให้เราได้ประโยชน์สองต่อในเวลาเดียวกัน คือได้งานด้วยได้บุญกุศลที่นำจิตไปสู่ความไม่ทุกข์ด้วย เช่น เราจะเขียนหนังสือก็เขียนด้วยความไม่ทุกข์ จะพูดก็พูดด้วยความไม่ทุกข์ จะสอนหนังสือ ก็สอนด้วยความไม่ทุกข์ จะประกอบอาชีพการงานใดๆ ก็ได้ความสุขไปในตัว ไม่ต้องรอให้งานเสร็จก่อนค่อยมีความสุข

อีกประการหนึ่ง เราอยู่ใกล้ใคร เขาก็มีความสุข ใครมาสัมผัสสัมพันธ์ด้วยก็จะรู้สึกอบอุ่น แต่ถ้าเราเป็นทุกข์ คนที่อยู่ใกล้เรา เขาก็พลอยเป็นทุกข์ไปด้วย เพราะการอยู่ใกล้คนทุกข์ก็เหมือนอยู่ใกล้กองไฟ เผากันไปเผากันมา ความทุกข์มันก็เพิ่มมากขึ้น กองไฟทุกข์ก็เพิ่มใหญ่มากขึ้นจนกระจายไปทั่วทุกมุมโลก อย่างที่เรารู้สึกร้อนๆ กันอยู่ทุกวันนี้



อยากให้ทุกวัน มีแต่การเคลื่อนไหว
อยากให้ทุกใจ ไร้การปรุงแต่ง
อยากให้ทุกแห่ง เป็นแหล่งตื่นรู้
อยากให้ทุกผู้ อยู่กับใจตัวเอง

ตอบปัญหาคาใจ
แก่นักปฏิบัติสติภาวนา
(ตอน ๑)

นักปฏิบัติถาม : สมาธิ แปลว่าอะไร และต่างกันกับสมถะอย่างไรขอรับ ?

หลวงพ่อตอบ : สมาธิ แปลว่า "ความตั้งใจมั่น" หรือความรู้สึกที่ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นๆ แต่ไม่ได้แปลว่า ความสงบจิต คนทั่วไปมักจะใช้คำพูดว่า ความตั้งใจ ถ้าจิตสงบ แต่ไม่ตั้งมั่น ก็ไม่ใช่สมาธิในความหมายนี้ กลายเป็นความหมายของสมถะไป

จิตที่มีสมาธิที่ถูกต้องนั้น จะมีลักษณะให้สังเกตอยู่สามอย่าง คือ

(๑) **สมาหิโต** คือตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มากระทบ

(๒) **ปริสุทโธ** คือผ่องใส ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ดีหรือไม่ดี

(๓) **กัมมนีโย** คือคล่องแคล่วว่องไว อาจหาญ แกล้วกล้า หรือเตรียมพร้อมต่อการตอบสนองในการปฏิบัติงานทุกอย่างอยู่เสมอ ไม่มีลักษณะเกียจคร้าน หรือติดสงบ เซื่องซึม หรือเฉื่อยชา

ดังนั้น ขณะนั่งสร้างจังหวะและฟังธรรมไป จิตตั้งมั่นในปัจจุบันขณะนั้น ก็เป็นสมาหิโตแล้ว ขณะฟังก็มีจิตสะอาดบริสุทธิ์ คือมีแต่ความรู้สึกตัวล้วนๆ ก็เป็นปริสุทโธแล้ว ขณะฟังก็มีความเข้าใจในสิ่งที่ฟังแจ่มแจ้งชัดเจน ไม่คลุมเครือ หรือเหม่อลอยไปกับความคิด ก็เป็นกัมมนีโยแล้ว

พอจะเข้าใจไหม "สมาธิ" จึงไม่ได้แปลว่าสงบ สมาธิแปลว่าจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน เมื่อจิตตั้งมั่นในปัจจุบันแล้วเราจะเรียกว่าจิตสงบก็ได้ แต่พวกที่ติดสมถะ จะรับไม่ได้กับวิธีนี้ เขามาเห็นเรานั่งฟังธรรมไปด้วย สร้างจังหวะไปด้วย เขาก็เวียนหัว ติดอารมณ์เท่านั้นแหละ แต่เจ้าตัวไม่รู้หรอกว่าตัวเองกำลังติดสมถะ จนกว่าเขาจะเกิดปัญญา จิตเริ่มเข้มแข็งขึ้นระดับหนึ่งนั่นแหละ เขาจึงจะเจริญสติแบบนี้ได้สบายๆ

สมถะ แปลว่า "วิธีหรืออุบายทำจิตให้สงบ" จะใช้วิธีใดก็ได้ ขอให้จิตสงบเป็นใช้ได้ ซึ่งมีอยู่ในทุกชาติทุกศาสนา ไม่เฉพาะในพุทธเท่านั้น ความจริงใน**พุทธศาสนาไม่ได้เน้นเรื่องสมถะด้วยซ้ำไป ท่านมุ่งเน้นที่วิปัสสนาภาวนาเลยทีเดียว แต่ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติยังมีสภาวะจิตยังไม่ถึงขั้นจะทำวิปัสสนาได้ ท่านก็ให้เริ่มต้นทำสมถะไปเหมือนกัน แต่ประการสำคัญ ไม่ให้ติดอยู่ในความสุขของสมถะ และหลงเข้าใจไปว่า ตนเองกำลังทำวิปัสสนา ซึ่งตรงนี้แก้ไขกันยากมาก และเป็นกันมากด้วย เพราะในสมถะนั้น ทำให้เราติดในสุขสงบของจิตระดับต่างๆ ด้วยอำนาจของตัณหา มานะ ทิฐิ แต่วิปัสสนามุ่งกำจัดกิเลสสามตัวนี้ออกไป**

และไม่ติดในความสุขสงบ แต่กลับเห็นความสุขสงบที่ยังมีกิเลสสามตัวนี้เป็นเจ้าของอยู่ เป็นพิษภัยของการภาวนา มันยากตรงนี้เอง

ถาม : การยกมือสร้างจังหวะ ต้องรู้โดยละเอียดทุกขั้นตอนหรือไม่ ?

ตอบ : ไม่จำเป็นต้องรู้ละเอียดทุกขั้นตอนก็ได้ แต่เราทำมือเป็นจังหวะ เพื่อเตือนจิตให้ระลึกรู้ว่า กำลังทำอะไร อาการที่จิตกำลังระลึกรู้ว่า อะไรกำลังเกิดขณะนี้ เดี๋ยวนี้ อันนั้นเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติเท่านั้นเอง

แต่ไม่ได้หมายความว่า เราไปสร้างสติ เพราะถ้าพูดกันให้ถูกต้องตามสภาวธรรมแล้ว **สติ สมาธิ และปัญญา เป็นสภาวะของนามธรรม ไปสร้างขึ้นมาไม่ได้ แต่สร้างเหตุใกล้ให้มันเกิดได้ ยกตัวอย่างเช่น เสียงไม่ได้มีอยู่ในกลอง และไม่ได้มีอยู่ที่ไม้ตีกลอง หรือมือที่ตี แต่เมื่อทั้งสามอย่างมากระทบกันในจังหวะที่แรงพอ เสียงก็เกิดขึ้น องค์ประกอบทั้งสามอย่างนั้น เป็นเหตุใกล้ให้เกิดเสียง เพราะถ้าปราศจากเหตุใกล้แล้ว เสียงก็เกิดเองไม่ได้ ฉันใดก็ฉันนั้น การทำจังหวะมือก็ดี การเดินจงกรมก็ดี เป็นการสร้างเหตุใกล้ให้เกิดความรู้สึกตัวเท่านั้นเอง ไม่ใช่ไปทำตัวสติ และเมื่อมีสติ สติก็เป็นเหตุใกล้ให้รู้สึกตัว ความรู้สึกตัวก็เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ เมื่อมีสมาธิ จิตก็เกิดความตั้งมั่น เป็น**

ความตั้งมั่นเหตุใกล้ให้เกิดความรอบรู้ในสภาวธรรมที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นๆ และความรอบรู้นั้น ก็เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญาเท่านั้นเอง พอจะเข้าใจบ้างมั้ย ?

ถาม : การทำกรรมฐานต่างจากการทำสมาธิอย่างไรเจ้าคะ ? และการปฏิบัติแบบนี้จะทำใจอย่างไร ถึงจะปฏิบัติได้ถูกต้อง ไม่เสียเวลาคะ ?

ตอบ : คำว่า "กรรมฐาน" แปลว่า **"ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต"** ถ้าเราเอาลมหายใจเป็นที่ตั้งของจิต ลมหายใจก็เป็นฐานที่ตั้งการทำงานของจิต เราเรียกว่า ใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์ของจิต แต่นักปฏิบัติบางคนที่มีกำลังของ **สติสัมปชัญญะ** ยังไม่เข้มแข็งหรือหนักแน่นมากพอ การใช้ลมหายใจเป็นตัวงานของจิต จิตไม่มีกำลังของสติมากพอ ก็จะเป็นเหตุใกล้ให้เกิดนิวรณ์ชนิดต่างๆ มากกว่า เช่น ทำให้เกิดความง่วงเหงา หรือฟุ้งซ่าน ความขี้เกียจ เป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้สติสัมปชัญญะอ่อนกำลังได้ง่าย

แต่ถ้าเปลี่ยนมาใช้การเคลื่อนไหวมือด้วยการทำจังหวะ และเคลื่อนไหวเท้าด้วยการเดินจงกรม อันเป็นการนำอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยมาทำร่วมกัน ส่วนใดส่วนหนึ่ง การเคลื่อนไหวนั้นๆ ก็เป็นที่ตั้งการทำงานของจิต จิตจะมีฐานที่ตั้งที่เข้มแข็งมาก ซึ่งเป็นเหตุใกล้ให้เกิดความรู้สึกตัวชัดเจน สติก็เกิดง่ายและตั้งอยู่ได้นาน เมื่อจิตตั้งอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันได้นาน จิตก็จะตั้งมั่น และตื่นตัวได้ง่าย และเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิและปัญญาได้เร็วขึ้นเท่านั้นเอง

ที่ถามว่า จะทำใจอย่างไร ถึงจะถูกต้อง ? ขอตอบว่า "เราไม่จำเป็นต้องรู้ทุกขั้นตอนของการเคลื่อนไหว ให้รู้สึกสบายๆ โปร่งๆ เบาๆ และผ่อนคลายมากที่สุดเท่าที่จะผ่อนได้ เพื่อจะให้จิตอยู่ใกล้ชิดกับปัจจุบันอย่างผ่อนคลาย **อย่าตั้งใจทำเกินไป มันจะทำให้เกิดอาการเพ่งจ้อง เป็นเหตุให้เครียดและเบื่อไวตามมาในที่สุด เพราะธรรมชาติของจิต ไม่ชอบการบังคับควบคุมมากเกินไป ให้ทำแบบสบายๆ หรือจะทำแบบจริงบ้างเล่นบ้างก็ยังได้**

แต่ขณะเดียวกัน อย่าให้ถึงกับเพลิน เพราะความเพลินเป็นต้นตอของปัญหาแทรกซ้อนมากมาย ให้ทำความรู้สึกเบาๆ สบายๆ อย่าให้เพลิน **เพราะความเพลินเป็นเหตุใกล้ให้เกิดความอยาก ความหลงลืมได้ง่าย ความหลงลืมตัวก็เป็นเหตุใกล้ให้เกิดความคิดปรุงแต่ง ดังนั้น ให้ปฏิบัติแบบผ่อนคลาย รู้สึกตัวทั่วพร้อมเสมอ พอให้จิตมีที่ตั้งในการทำงานก็พอ**

แต่ในกรณีที่จิตกำลังมีอารมณ์ฟุ้งซ่าน และเร่าร้อนรุนแรงในเรื่องราวต่างๆ เราจะทำแบบสบายๆ หรือผ่อนคลาย ไม่ได้ผล ต้องเปลี่ยนการเคลื่อนไหวจากช้าเป็นเร็วขึ้น จากเบาเป็นหนักหน่วงขึ้น เพื่อเพิ่มกำลังให้สติสัมปชัญญะให้เกิดความสมดุลกับกำลังของความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ เราต้องฝึกสังเกตและแก้ไขให้ถูกต้องตลอดเวลา การปฏิบัติแบบนี้ถึงจะได้ผลแน่นอน มีนักปฏิบัติบางคนมาบ่นกับอาตมาว่า ปฏิบัติแบบนี้

มาตั้งนานแล้ว ไม่เห็นจะได้ผลตรงไหนเลย อาตมาก็บอกว่า "ก็ใช่นะสิ ! นอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังเหนื่อยเปล่าอีกต่างหาก"

"คุณต้องทำให้เป็น ปัญหาของนักปฏิบัติส่วนใหญ่ ก็คือทำไม่เป็น ที่ภาษาพระท่านเรียกว่า ไม่มีกุศลจิตนั้นเอง ถ้าจะบอกว่าคุณไม่มีความฉลาดในการทำภาวนาแบบนี้ มันจะได้ผลได้อย่างไร อย่าว่าแต่ทำกรรมฐานเลยคุณ แม้การงานภายนอกก็เถอะ ถ้าคุณทำไม่เป็น นอกจากไม่ได้ผลแล้ว คุณยังจะเสียเงินเสียงานและเสียเวลาอีกต่างหาก ใช่มั้ย ?"

ดังนั้นรูปแบบการปฏิบัติวิธีนี้ จึงเป็นวิธีที่ปฏิบัติง่ายและรู้ได้เร็วมาก ภาษากรรมฐาน เรียกว่า "สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา" คือ ปฏิบัติสบาย และรู้ได้เร็ว นี่อาตมาหมายถึงคุณปฏิบัติเป็นนะ และไม่จำเป็นต้องมากด้วย ทำความเข้าใจตรงนี้ให้ดี ก่อนที่คุณจะลงมือปฏิบัติ แต่ถ้าไปเจอคนที่แนะนำเรื่องนี้ไม่เป็น ก็เรียนรู้เล่นๆ ไปก่อน บางทีคุณอาจจะเกิดปัญญาขึ้นมาเองก็ได้

ถาม : ความคิด มีกี่แบบขอรับ ความคิดแบบไหนที่เรียกว่าสังขาร แบบไหนที่เรียกว่า "วิสังขาร" ผมไม่เข้าใจเลย ?

ตอบ : ความคิดมีสามแบบ แบบที่หนึ่ง เรียกว่า **"ธรรมารมณ์"** เป็นความคิดที่เหมือนไม่ใช่ความคิด เรียกว่าเป็น ธรรมารมณ์ หรือเรียกว่า "วิสัยจิต" คือมันผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไป ความคิดแบบนี้ไม่มีปัญหา ไม่ต้องไปปฏิเสธมัน แต่ให้รับรู้เฉยๆ อย่าตามมันไปก็แล้วกัน ถ้าคุณเผลอคิดตามมันไป มันจะเกิดความคิดแบบที่สอง ที่เรียกว่า สังขารจิต ทีนี้ได้เรื่องเลยล่ะ

แบบที่สอง เรียกว่า **"สังขารจิต"** เป็นอารมณ์ หรือความคิดที่ผ่านเข้ามาแล้วไม่ผ่านไป มันจะติดและข้องอยู่ ไม่ยอมผ่านไป แล้วแปรสภาพเป็นความคิดปรุงแต่ง และปรากฏตัวเป็นอารมณ์ไปตามอำนาจของอวิชชา คือตอนที่คุณเผลอตามมันไปนั้นแหละ ต่อมา ตัณหา อุปาทาน กรรมก็จะเกิดตามมาเอง อารมณ์ชนิดนี้มีปัญหา และสร้างสมุทัย อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์อย่างที่เราเป็นกันอยู่ เพราะมันผ่านมาแล้วไม่ยอมผ่านไป เหมือนเรารับประทานอาหารบางอย่างที่มันแสลง กินแล้วไม่ยอมถ่ายออกหรือถ่ายมากผิดปรกติ มันจะเป็นปัญหาต่อสุขภาพต่อไป เพราะอาหารนั้นเข้าท้องเราไปแล้ว มันไม่ยอมผ่านไป คือ มันไม่ยอมถ่ายออกไปนั้นแหละ ความคิดที่เป็นสังขารก็เป็นเช่นเดียวกัน

แบบที่สาม เรียกว่า **"วิสังขารจิต"** คือความคิดที่ผ่านเข้ามาแล้ว **คุณมีสติปัญญารู้เท่าทัน คือมีเจตนา อันเกิดจากกำลังสติปัญญาที่คุณฝึกฝนอบรมมาอย่างดี เป็นเหตุให้เกิดวิชชา คือรู้จักคิด รู้จักที่มาของความคิด รู้จักหยุดความคิด และรู้จักวิธีจัดการกับความคิด คือรู้จักวิธีบริหารใช้ความคิด ไม่ปล่อยให้ความคิดเข้ามาในจิตอย่างลอยนวลโดยไม่รู้สึกตัว เมื่อคุณฝึกสติจนชำนิชำนาญแล้ว ความคิดมันจะกลายเป็นวัตถุดิบแห่ง ศีล สมาธิ และปัญญา** คุณจะไม่กลัวความคิดอีกต่อไป จิตแบบนี้จะให้คิดก็ได้ จะให้หยุดก็ได้ เมื่อมีเหตุให้คิดก็คิด เมื่อหมดเหตุก็หยุดคิด

เท่านั้นเอง เรียกว่า **"วิสังขารจิต"**

ที่มีพุทธพจน์กล่าวไว้ในคาถาพุทธอุทานว่า "วิสังขารคะตัง จิตตัง ตัณหานัง ขะยะมัชฌะคา" จิตของเราเข้าถึงแล้ว ซึ่งความสิ้นไปของความอยาก คือตัณหา เรียกว่า นิพพานจิต หรือวิสังขารจิต

ดังนั้น ความคิดจึงมีสามแบบหลักๆ แต่ในอภิธรรมแยกแยะประเภทของจิตไว้มากมาย ก็อย่าไปรู้ให้เกิดความสับสน แต่รู้ไว้ก็ดี ถ้าสามารถรู้ได้อย่างถูกต้อง และนำมาแก้ดับทุกข์ได้ ก็ใช้ได้ทั้งนั้น ไม่มีถูก ไม่มีผิด แต่ไปรู้แล้วมันหนักมันทุกข์ ก็อย่าไปรู้ให้มันเสียเวลา

เหมือนคุณมีวิชา คุณสามารถบริหารสิ่งที่ไร้ค่า ให้เป็นสิ่งที่มีค่าได้ ฉันใดก็ฉันนั้นแล

เว้นแต่พวกติดสมถะ พวกนี้กลัวความคิด กลัวจิตปรุงแต่ง เพราะมันจะไปรบกวนจิต รบกวนความสงบสุขของเขา เพราะเขายังไม่เกิดปัญญา หรือวิชชาที่จะบริหารความคิดได้ ก็ต้องให้โอกาสเขาได้ฝึกตัวเองไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตของเขาจะเปลี่ยนเป็นวิปัสสนาได้ในวันหนึ่ง เมื่อกุศลจิตของเขาเจริญมากพอ

แต่การที่จิตไม่ปรุงด้วยอำนาจของสมถะ ไม่ถือว่าเป็นวิสังขารจิต เพราะไม่ประกอบด้วยญาณปัญญา เพราะวิสังขารจิตจะเกิดได้ด้วยญาณปัญญาเท่านั้น แต่พวกติดสมถะจะโชคร้ายถ้าเขาติดอยู่แค่สมถะไปตลอด เพราะกุศลเขาไม่เจริญงอกงามนั่นเอง เมื่อกุศลจิตไม่เจริญ ญาณปัญญาก็เกิดไม่ได้ ซึ่งพวกติดสมถะควรที่จะได้รับความสงสารและเห็นใจมาก

ถาม : สมมุติว่าเรานั่งนานๆ แล้วรู้สึกปวดขา เราจะตั้งจิต เจตนาเฝ้าดูอาการนั้นๆ อย่างไร จึงจะเกิดเป็นวิปัสสนาปัญญาได้ ?

ตอบ : ให้เฝ้าดูอาการของความปวดให้เป็น เพราะสติเขาจะบอกว่า ขณะนี้ควรพลิกหรือไม่ควรพลิก ช่วงที่เรากำลังกำหนดรู้ความหนัก-เบาของทุกขเวทนาอยู่นั้น ก็จะเกิดปัญญาขึ้นมาตัดสินทันทีว่า จะพลิกเพราะอะไร ยังไม่พลิกเพราะอะไร ถ้าตัดสินว่าไม่พลิกเพราะเราทนได้ ก็ทนดูทุกขเวทนาไปเรื่อยๆ ถ้าตัดสินว่าพลิกเพราะเราไม่สามารถทนต่อทุกขเวทนาที่มันกำลังบีบคั้นรูปแรงขึ้นเรื่อยๆ แล้ว เราก็พลิกขา เพราะเห็นเหตุอันตรายที่จะเกิดขึ้น ในกรณีอื่นๆ ก็ทำเช่นเดียวกัน ไม่ว่าเหตุนั้นจะเกิดขึ้นแก่รูปหรือนามก็ตาม จิตชนิดนี้ คือจิตที่คิดสอดคล้องไปกับความเป็นจริงที่เป็นเหตุปรากฏขึ้นในขณะนั้นๆ เรียกว่าเป็น วิปัสสนาปัญญา ไปในขณะเดียวกัน เพราะเห็นอาการปวดขานั้น เป็นอาการของอนิจจังทุกขัง อนัตตา มิใช่เป็นอาการของเรา เพราะในอารมณ์วิปัสสนาจะไม่สำคัญมั่นหมายในอาการต่างๆ ของรูปนามว่า เป็นเรา หรือของเราเด็ดขาด

ถาม : การเห็นจิต เห็นอย่างไร ? ใครเป็นผู้เห็น ? คนที่ไม่ฝึกวิปัสสนาภาวนา จะเห็นจิตของตนเองได้หรือไม่ ?

ตอบ : "ลองหลับตาลงซิ แล้วเห็นอะไรไหม ?"

"ไม่เห็นขอรับ"

"ลืมตาขึ้น เห็นไหม ?"

"เห็นขอรับ"

"คุณปฏิเสธการเห็นภาพของตาได้ไหม ?"

"ไม่ได้ขอรับ"

"เพราะอะไรรู้ไหม ? เพราะตา มันก็ทำหน้าที่ของตา คือการเห็น พอลืมตาขึ้น ตาก็ทำหน้าที่ของมันทันที ถ้ามันไม่ทำหน้าที่มองเห็น ตานั้นก็ผิดปกติ จิตทำหน้าที่ของจิต คือการรับรู้อารมณ์ ถ้าจิตปฏิเสธการรับรู้อารมณ์ที่เข้ามากระทบ จิตนั้นก็ไม่ทำหน้าที่ มันก็เป็นจิตที่ผิดปกติใช่ไหม ? การที่จิตรับรู้ มิใช่ความคิดเสมอไป แต่มันทำหน้าที่ของมัน คุณต้องแยกให้ออก มิฉะนั้นคุณก็จะสับสนเรื่อยไป

ทีนี้ถามว่า การเห็นจิตเป็นอย่างไร ใครเป็นผู้เห็น ? ก็ต้องตอบว่า การรู้ว่าจิตเกิด หรือนามรูปปรากฏตัว เป็นหน้าที่ของสติเป็นผู้รู้ การเข้าไปสังเกตสังกา สอดส่อง ตรวจสอบ เป็นหน้าที่ของปัญญาญาณ ปัญญาญาณเป็นผู้เห็น เป็นผู้เข้าใจ สติอุปมาเหมือนยามเฝ้าประตู คอยดูว่าใครไปใครมา ปัญญาญาณอุปมาเหมือนเจ้าหน้าที่ตำรวจ แต่ปัจจุบันนี้ กฎหมายยอมอนุญาตให้ยามทำหน้าที่ตำรวจได้ ในทำนองเดียวกัน

โดยปรมัตถสภาวะแล้ว **ถ้าเรามีสติเกิดขึ้น ปัญญาญาณก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ หรือเรียกว่า เกิดธรรมจักษุ คือตาธรรม หรือตาปัญญาก็ได้เช่นกัน** ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกสัมมาสติ ถ้าคนไหนฝึกมาก ก็เห็นชัด เห็นลึก คนไหนฝึกน้อย ก็เห็นไม่ชัด ไม่ลึก คือเห็นผิวเผินลางเลือน

ถาม : คนที่ไม่ฝึกวิปัสสนาภาวนา คนนั้นจะเห็นจิตของตนเองได้หรือไม่ ?

ตอบ : ไม่ฝึกสติเลย ก็ไม่เห็นใจตัวเองเลยเหมือนกัน เรามักจะเรียกคนที่ไม่ชอบฝึกฝนตนเองในธรรมว่า "ปุถุชน" คือคนหนาหรือคนบอด เพราะไม่เห็นจิตตัวเอง แต่เขาอาจจะฝึกวิชาความรู้ภายนอกมากมาย มีความชำนิชำนาญหลายศาสตร์ หลายสาขา แต่เกี่ยวกับวิชาภายในคือการฝึกจิตของตน เขาไม่ยอมฝึกเลย เขาจึงมีแต่การตามใจตนเองลูกเดียว **เหมือนกับคนยุคปัจจุบันส่วนมากเป็นเช่นนั้น แต่เขาคิดว่าเขารู้อะไรเยอะแยะ แต่เขาก็จัดการกับความคิดตัวเองไม่ได้ เวลาคิดมากๆ เอาไม่อยู่ เขาก็ใช้ยานอนหลับ หรือยากล่อมจิตกล่อมประสาทเข้าช่วย เพราะยังมืดบอดต่อจิตวิญญาณของตัวเองอยู่มาก เขาพร้อมที่จะเวียนว่ายตายเกิดในอารมณ์สุข-ทุกข์ได้ตลอดไปอีกหลายภพหลายชาติ หลายกัปหลายกัล จนกว่าเขาจะดูจิตเป็น และหยุดจิตเป็นเท่านั้น จึงจะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้**

เรื่องนี้จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย คนโบราณมักจะบอกว่า แล้วแต่วาสนาบารมีของแต่ละคน บังคับกันไม่ได้ เรื่องนี้ต้อง

เริ่มต้นที่มีศรัทธาที่จะฝึกฝนเท่านั้น คนบางคนทำบุญให้ทาน สร้างวัดวาอารามมากมาย ยังไม่เห็นใจตัวเองก็เยอะมาก เพราะเกิดศรัทธาคนละตัวกัน คนที่จะเห็นใจตัวเองได้ ต้องมีศรัทธาในการฝึกวิปัสสนาเท่านั้น ถ้าไม่มีศรัทธาที่จะฝึกใจตัวเอง ต่อให้สร้างวัดเป็นร้อยๆ บวชพระเป็นพันๆ ครั้ง ก็ดับทุกข์ในวัฏฏสงสารไม่ได้อยู่ดี

ถาม : อาการนิ่ง และอาการว่างของจิต ขณะที่สร้างจังหวะอยู่ นี้ถือว่าเป็นสมาธิ และเป็นการหมดกิเลสได้หรือไม่ และขณะนั้นไม่มีความคิด เราจะเฝ้าดูอะไร และเฝ้าดูอย่างไร ?

ตอบ : อาการนิ่งของจิต มีสองลักษณะ ลักษณะที่หนึ่ง คือนิ่งเพราะความไม่รู้ หรือนิ่งด้วยอำนาจของอวิชชาเรียกว่า "นิ่งด้วยโมหะจิต"

ลักษณะที่สอง คือนิ่งเพราะความรู้สึกตัว นิ่งเพราะเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง คือนิ่งด้วยอำนาจของวิชชา เรียกว่า "ฌานจิต" หรือเรียกว่า อุเบกขา ก็ได้

ดังที่ตอบมาข้อแรกแล้วว่า การเอาสติไปเพ่งจิต ไม่ให้มันทำงานตามหน้าที่ จิตมันเลยนิ่งเพราะถูกบังคับ แต่ถ้านิ่งไปนานๆ จะมีปัญหา ทำให้จิตเกิดอาการเกร็งและเครียดโดยไม่รู้ตัว เพราะมันไปขัดฝืนต่อกฎไตรลักษณ์ ที่ว่า รูปธรรมนามธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง (อนิจจัง) ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) และ

แตกดับไปตลอดเวลา หาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ (อนัตตา) รูปนามอันใดก็ตาม ถ้าไปขัดขวางต่อกฎเหล็กอันนี้ ปัญหาและความทุกข์ต้องเกิดตามมาอย่างแน่นอน คนทั่วไป ไม่รู้จักกฎความจริงข้อนี้ จึงได้ทุกข์กันโดยทั่วหน้า และต้องทุกข์กันไปตลอดชีวิต จึงเรียกจิตชนิดนี้ว่า **"โมหะจิต"**

ลักษณะที่สอง คือมันว่างโดยไม่ต้องกดเกร็งเพ่งจ้องใดๆ เป็นลักษณะของจิตที่ว่าง เพราะรู้เห็นอารมณ์ปัจจุบัน **เป็นอารมณ์เดียว เป็นลักษณะอาการของสมาธิจิต มันจะรู้สึกโปร่ง โล่ง ว่าง ตั้งมั่น บริสุทธิ์ แววไว เป็นเหตุใกล้ของสุญญตาจิต ถ้าจิตนิ่งแบบนี้ถูกต้อง เพราะเป็นสัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เป็นเหตุใกล้ให้เกิดความสุขสงบ ตราบเท่าที่เราดำรงจิตไว้ในสติสมาธิได้ จึงเรียกจิตชนิดนี้ว่า "ฌานจิต" หรือคนที่เป็นวิปัสสนาแล้วเรียกว่า "ญาณจิต" ก็ได้**

และถามต่อไปอีกว่า ถือว่าเป็นการหมดกิเลสได้ไหม ? อาตมาก็อยากจะถามย้อนกลับหน่อยว่า บางครั้งบางคราว คุณเคยหยุดลมหายใจเป็นพักๆ ไหม ? เคยแน่นอน อาตมาก็เคย ครั้งละห้าวิ สิบวิ มันก็ไม่เป็นอันตรายอะไร อยากถามว่า การหยุดลมหายใจแค่นั้น จะถือว่าเราตายได้ไหม ? ไม่ได้ใช่ไหม ? ในทำนองเดียวกัน จิตที่หยุดปรุงเป็นพักๆ นั้น ไม่ถือว่าเป็นการหมดกิเลส

การที่จิตหยุดปรุงแต่งชั่วครั้งชั่วคราว ทุกคนมีอยู่แล้ว แต่เราก็ไม่ถือว่าหมดกิเลส หรือมีกิเลส เพราะกิเลสมันเกิดตอนเรา

เผลอคิดเท่านั้น หรือไม่เผลอ แต่เราเข้าไปในความคิด และอารมณ์นั้นๆ จนออกไม่ได้ แม้คุณจะรู้ตัวอยู่ว่า คุณกำลังคิดก็ตาม คุณก็ยังมีกิเลสอยู่ เพราะมันเป็นผลของความเผลอคิดตั้งแต่แรก อุปมาเหมือนกับโจร เมื่อถูกจับได้แล้ว แม้เขาจะสารภาพผิด ก็มิได้หมายความว่าเขาจะพ้นโทษทันที เขาก็ต้องได้รับโทษตามที่เขาเผลอคิด เผลอทำตั้งแต่แรก

ดังนั้น การหยุดคิดชั่วคราว จึงเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าคุณรู้จักความคิดว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร และมันจะดับอย่างไร รู้แบบนี้สิ ? กิเลสมันจะดับในขณะนั้นๆ แต่ถ้าคุณเผลอไม่รู้อีก มันก็เกิดอีกเรื่อยไป แต่ถ้าคุณไม่เผลอคิด แต่เฝ้าดูมันคิดอยู่ตลอดเวลา นั้นแหละ กิเลสมันก็หมดได้ตลอดเวลาเหมือนกัน

ถามว่าขณะที่จิตไม่คิด จะเฝ้าดูอะไร ก็เฝ้าดูความรู้สึกที่มันไม่คิดนั้นแหละ คือเฝ้าดูความรู้สึกตัวทั่วพร้อมต่อไปเรื่อยๆ **ความรู้สึกทางกายมีอะไรเยอะแยะที่น่าดูมาก ท่านแบ่งการดูกายไว้ถึงหกหมวด ที่เรานำมาสวดกันประจำๆ แต่ถ้าไม่จำเป็น ก็อย่าไปยุ่งกับการดูใจมากนักเลยคุณ ยิ่งวิปัสสนาปัญญายังไม่เข้มแข็ง ยิ่งไปดูใจ มันจะยิ่งยุ่งเหยิงเลยทีเดียว ให้ดูกายไปเรื่อยๆ เดี๋ยวเรื่องใจมันจะไปรู้ของมันเอง ถ้าถึงเวลา ถ้าไม่ถึงเวลาไปยุ่งกับมัน เดี๋ยวมันเป็นเรื่องมากกว่า**

ถาม : ขณะที่กำลังจะพูดแล้ว เกิดอาการนิ่ง ว่าง ในขณะนั้นๆ ไม่ต้องการพูดอะไรอีกเลยนั้น อาการอย่างนี้คืออะไร

ตอบ : เป็นเพราะจิตเราเข้าไปอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันลึกเกินไป แต่สติของเรายังไม่เข้มแข็ง จิตจึงเหมือนถูกสะกด เกิดสมาธิแบบดิ่งที่เราเรียกว่า **ภวังคจิต** ซึ่งมันจะว่างไปพักหนึ่ง เป็นช่วงรอยต่อของความว่าง พอกระตุ้นความรู้สึกตัวชัดขึ้น อาการจิตว่างแบบนั้นก็จะคลายไป ถ้าสติเริ่มเข้มแข็งขึ้น จิตก็จะเข้าเป็นสมาธิขั้นละเอียดทีเดียว แต่เนื่องจากสติตามไม่ทัน สมาธิที่ถูกเพ่งมากไปเลยเกิดอาการว่างแบบนั้นขึ้น อย่าไปเพ่งหรือจ้องมากเกินไป มันไม่ใช่อาการของสัมมาสติ ต้องเบากาย เบาใจ รู้ตัวทั่วพร้อมเสมอเท่านั้นเอง

ถาม : ความคิดเป็นของเรา ใช่หรือไม่ เราสามารถแยกความคิดออกจากใจได้หรือไม่ เอาอะไรมาแยก ?

ตอบ : ถามดีนะ ถามง่าย แต่ตอบยาก ก็ขอตอบไปตรงๆ เลยว่า โดยปรมัตถ์ ความคิดไม่ได้เป็นของเรา แต่ความคิดมี เพราะมีเราเป็นผู้คิด ความคิดจึงเป็นผลมาจากมีเรานั้นเอง จริงๆ แล้วตัวเราก็ไม่มี แต่ที่มีตัวเรา เพราะความสำคัญผิดในรูปนามว่าเป็นเรา ว่ากันตรงๆ ก็คือ เพราะความสำคัญผิด ตัวเราจึงเกิด เพราะตัวเราเกิด ความคิดจึงเกิดไงละ อุปมาเหมือนเงากับตัวคุณเอง

เพราะมีแสง เงาคุณจึงปรากฏ แล้วคุณคิดว่า เงาเป็นของคุณหรือเป็นของใคร ?

ถามต่อมาว่า "สามารถแยกความคิดออกใจได้หรือไม่ ?" ขณะที่คุณคิด มันเป็นเราคิด หรือว่ามันเป็นเพียงความคิดที่ทำหน้าที่ของมัน เมื่ออารมณ์มากระทบ ถ้าคุณมีสติรู้เท่าทัน ความคิดปรุงแต่งก็เกิดไม่ได้ ถ้าสติไม่รู้เท่าทัน ความคิดปรุงแต่งก็ปรากฏ อุปมาเหมือนแสงปรากฏ คุณไม่เอาตัวไปขวางแสง เงาคุณก็ไม่ปรากฏ เมื่อคุณไม่รู้เท่าทัน คุณไปขวางแสง เงาก็ปรากฏทันที ในทำนองเดียวกัน เมื่อคุณคิด คุณก็อย่าเข้าไปในความคิดความสำคัญผิดว่าตัวเราก็ไม่มี เหมือนคุณไม่เข้าไปร่วมในแสงเงาก็ไม่มี คุณก็เฝ้าดูแสง แต่อย่าเข้าไปร่วมในแสงก็เท่านั้นเองคุณถามง่าย แต่มันตอบยากไง

ความคิดบอกแล้วว่า มันเป็นธรรมารมณ์ ไม่มีเราเป็นผู้คิด ความคิดจึงไม่ใช่ของเรา แต่เป็นธรรมชาติของอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ไงล่ะ เมื่อมีเราเมื่อไร ไตรลักษณ์ก็ปรากฏเมื่อนั้น

แต่ถ้าเรามีสติ ก็แยกออกและรู้ว่า ถ้ามันคิดของมันเองแสดงว่าความคิดก็ทำตามหน้าที่เกิดและดับของมัน เหมือนคำถามข้างต้นที่ว่า เมื่อลืมตาต้องเห็นภาพ เมื่อมีอายตนะทั้งหกทำหน้าที่ จิตก็ต้องรับรู้ เพราะมันเป็นหน้าที่ของจิต แต่เราเข้าไปยุ่งการทำหน้าที่ของมัน มีอัตตาเราเข้าไปเสริมแต่ง มีเราเข้าไปเป็นผู้คิด ความคิดจึงเป็นของเรา

นั้นคือการสร้างสมุทัย คือเหตุเกิดทุกข์ ดังนั้น เราใช้สติปัญญาเฝ้าดูการทำหน้าที่ของจิตไปเรื่อยๆ อย่าแทรกแซงการทำงานของเขา

การสร้างจังหวะแบบนี้ จะทำให้เราเห็นอาการของจิตได้ไวและชัด แต่ว่าอย่าเผลอไปยึดตัวรู้สึกว่าเป็นเราเข้าอีก ให้กำหนดรู้**ด้วยสติสัมปชัญญะ**ให้ชัดๆ แล้วความคิดที่ปรากฏก็จะกลายไปเป็นญาณปัญญา มันจะพัฒนาของมันไปเรื่อยๆ หน้าที่ของเรา ก็ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งในอาการนั้นๆ ให้มาเฝ้าสังเกต ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมให้ชัดๆ เท่านั้นเอง ปัญญาญาณก็จะทำหน้าที่รักษาจิตของมันเอง

ถาม : ในขณะที่เดินจงกรม หรือสร้างจังหวะ เหมือนกับว่าความรู้สึกตัวไม่ได้เข้าไปมีส่วนรับรู้อะไร คือความรู้สึกตัวมันก็อยู่เฉยๆของมัน แต่มาถึงตอนนี้ ดูเหมือนกับว่า ความรู้สึกตัวเข้าไปเห็นความคิด ตรงนี้ เป็นเพราะอะไร ?

ตอบ : แสดงว่า คลื่นความรู้สึกตัว คือสติ และคลื่นของการเห็นคือปัญญา มันจูนกันติดแล้ว เมื่อก่อนมันจูนกันไม่ติด เพราะจิตของคุณเคยติดอยู่ในความสงบของสมถะ แต่มาวันนี้ สติมันเข้มแข็งพอที่จะถอนตัวจิตออกมาจากห้วงลึกของสมถะได้ ก็เลยจูนกันติดกับปัญญานั่น เพราะสติทำหน้าที่เหมือนสื่อกลาง ที่จะเชื่อมต่อสัญญาณสมาธิและปัญญาเข้าถึงกัน ดังนั้นสำนวนภาษาพูดทั่วไป จะใช้แค่คำว่า สมาธิปัญญา เท่านั้น ไม่รวมสติเข้าไปด้วย

เมื่อปฏิบัติจนความรู้สึกตัวแปรสภาพเป็นปัญญาญาณ คือ **การเห็นแจ้ง**ได้แล้ว ต่อไปมันก็จะง่ายขึ้น เพราะเมื่อก่อนเราไม่รู้ เราหลงไปติดในความสงบแบบสมถะนานเกิน ต่อเมื่อเจริญสติจน มันมีพลังแรงกว่าสมถะ ก็สามารถเจาะตาข่ายสมถะเข้าไปตรงนั้น ได้ ข่ายสมถะมันแตก ก็เลยจูนถึงขุมข่ายของความรู้สึกตัวแบบ สติ และเข้าถึงทางของปัญญาญาณได้เลย

เมื่อกำลังของสติสัมพันธ์กันกับเส้นทางของปัญญาญาณ ได้แล้ว สมาธิก็ทำหน้าเป็น**สัมปชัญญะ**ต่อไป สัมปชัญญะก็จะทำ ให้จิตเข้มแข็งอย่างต่อเนื่อง เพราะสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัว ทั่วพร้อม เป็นสภาวะที่เป็นกลาง เมื่อก่อนเราค่อนข้างไปติดกับ สมถะ คือภาวะจิตสงบ แต่เมื่อสงบมากเกินไป มันก็กลายเป็น กำแพงที่หนาแน่น จนสติไม่สามารถเข้าไปเจาะข่ายแห่งความสงบ ได้ พอข่ายสงบ (แบบอัตตา) แตก คลื่นสติเลยจูนถึงคลื่นปัญญา เลย สติ สมาธิ ปัญญา ก็เข้าสัมพันธ์กัน เรียกว่า **ปัญญาญาณ**

อุปมาเหมือนท้องฟ้าในฤดูหนาว ท้องฟ้าจะมืดคลุ้มไป ด้วยหมอกไอน้ำ แม้พระอาทิตย์ขึ้นแล้ว แสงสว่างก็ไม่อาจสาด ส่องมาถึงโลกได้ แต่พอแสงแดดกล้าขึ้นเรื่อยๆ หมอกไอน้ำเริ่ม สลายตัว ลำแสงแดดก็เริ่มสอดส่องมายังโลกได้ เรียกว่าลำแสง เริ่มจูนกับโลกได้อีกครั้ง ฉันใดก็ฉันนั้น

ถาม : หลวงพ่อจะแนะนำการปฏิบัติให้ปัญญาญาณก้าวหน้าอย่าง ต่อเนื่อง โดยไม่ขาดสายได้อย่างไร ?

ตอบ : เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยกำลังของ **สติสัมปชัญญะ** คือความ รู้สึกตัวทั่วพร้อมให้ถูกต้องไปเรื่อยๆ เท่านั้นก็พอ สภาวธรรม อย่างอื่น มันจะทำหน้าที่ของมันเอง ถ้าสติสัมปชัญญะมีความต่อ เนื่องมากพอ มันจะมีพละกำลัง เข้าไปรู้ เข้าไปเห็น ของมันไปเอง คุณจะไปเร่งให้มันไวมันช้าตามความอยากของคุณไม่ได้ มันจะ ก้าวหน้าไวหรือช้า มันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ถูกต้องเหมาะสมต่าง-หาก

เหตุปัจจัยที่เหมาะสมคืออะไร ? ก็คือพละห้าที่เคยกล่าวไป แล้วบ่อยๆ ไง คือถึงพร้อมด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อย่างสม่ำเสมอ คุณไปพิจารณาดูให้ดีว่า พละ คือกำลังห้าอย่างนี้ ของคุณ มีพลังพอแล้วหรือยัง ถ้าจะให้เห็นความก้าวหน้าอย่าง ชัดเจน ต้องพิจารณาเหตุที่ทำให้ปฏิบัติก้าวหน้าไวอีกห้า ประการ ที่ท่านแสดงไว้ ใน**โพธิราชกุมารสูตร** ท่านกล่าวไว้ว่า การปฏิบัติจะ ให้ก้าวหน้าและเห็นผลไว ต้องดำเนินตามเงื่อนไขห้าประการนี้คือ :

๑. ให้มีศรัทธาแก่กล้า ในการปฏิบัติธรรมเพื่อออกจากทุกข์

๒. ปรารภความเพียรต่อเนื่องและถูกต้อง

๓. บำบัดทุกขเวทนาให้เบาบางไว้เสมอ คือไม่ทรมานกาย มี โรคน้อย

๔. ปฏิบัติด้วยจิตซื่อๆ ตรงๆ ไม่ปล่อยให้จิตปรุงแต่งไปใน อดีต อนาคต หรือไม่ปล่อยจิตให้ลื่นไหล อ้างเหตุผลคดเคี้ยวไป ตามอารมณ์อยากของตัวเอง

๕. ฝึกให้สติสัมปชัญญะมีความตื่นตัว ว่องไว โปร่งโล่ง เบิกบานอยู่เสมอๆ จนสามารถเห็นอาการเกิดดับของจิตได้

ถาม : เวลาที่เดินจงกรม หรือนั่งสร้างจังหวะ จะมีอาการปวดเมื่อยทั้งตัว เราจะปล่อยให้มันหายไปเอง หรือต้องแก้ไขหรือไม่อย่างไร ?

ตอบ : เมื่อทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้น เราต้องบำบัดไปตามอาการ ถ้าอินทรีย์ของเรายังอ่อน บางทีทุกขเวทนาแม้ไม่เข้มจัดมากนัก แต่ก็ดูเหมือนเข้มมาก เช่น อาการปวด เคล็ดขัดยอก เข่า ขา หลัง เอว ไหล่ แม้ปวดเล็กๆ น้อยๆ ก็รู้สึกว่าเจ็บปวดมาก ดังนั้นต้องปลดเปลื้องแก้ไขให้มันเบาบาง เพราะอินทรีย์ของเรายังอ่อนก็ต้องช่วยแก้ไขมันไปก่อน

สำหรับคนที่อินทรีย์เข้มแข็งแล้ว เพราะปฏิบัติความอดทนมานาน เขาจะทนได้ง่าย เพราะรู้วิธีสู้กับเวทนา ไม่ว่าเกิดทางรูปหรือทางนามก็ตาม แต่ถ้าทุกขเวทนามันเข้มมากจริงๆ แม้คนเคยปฏิบัติแล้ว ก็ต้องแก้ไข ถ้าเราปล่อยให้เวทนาเข้มมากเกินไป จิตจะรับภาระหนัก แล้วสติของเราก็พร่ามัวไม่ชัดเจน เหมือนเราขับรถฝ่าสายฝน ถ้าไม่ใช้เครื่องปัดน้ำฝนช่วย รถก็วิ่งลำบาก เพราะมองเห็นทางไม่ชัด

ดังนั้น ต้องเปลี่ยนอิริยาบถเสมอ แต่ขณะที่เปลี่ยน ก็กำหนดรู้การเปลี่ยนอย่างรู้สึกตัว เพื่อรักษาความต่อเนื่องของสติ

ไว้ และกำหนดรู้เป้าหมายของการเปลี่ยนด้วยว่า เพื่อบำบัดทุกขเวทนาให้เบาบางเท่านั้น มิใช่เปลี่ยนเพราะสนองความอยากของอัตตา

ถาม : ขณะปฏิบัติ บางครั้งมีความคิดจรเข้ามา แต่พอตั้งสติตื่นขึ้นมา ความคิดก็หายไป แต่บางครั้งกำลังง่วง สะลึมสะลือ พอตั้งสติได้ จิตจะเกิดอาการกระตุกๆ แล้วก็หยุดนิ่ง แล้วอีกสักพักก็สะลึมสะลืออีก แล้วพอตั้งสติขึ้นมาอีก จิตก็ตื่นอีกครั้ง จึงอยากเรียกถามหลวงพ่อว่า ผมมาถูกทางไหมครับ ?

ตอบ : ความจริงแล้ว อาการแบบนี้ คืออาการของนิวรณ์มันค้างสติก็ไม่มีกำลังมากพอ แต่มันกำลังต่อสู้กันอยู่ การแก้นิวรณ์ ด้วยการปลุกสติขึ้นมากระตุ้นจิตเป็นพักๆ เรียกว่าฮึดสู้ขึ้นมาเป็นพักๆ กำลังของนิวรณ์มันเป็นต่อสติ กำลังของสติยังอ่อน สู้มันไม่ได้หรอก ต้องปรับเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเปลี่ยนสถานที่ เช่น นั่งอยู่ก็ให้ลุกขึ้นเดิน คือพยายามปลุกจิตให้ตื่นจากนิวรณ์ในทุกๆ ท่าเสียก่อน อย่าพยายามสู้ทั้งๆ ที่กำลังสู้เขาไม่ได้ สู้ไปก็บอบช้ำเสียเวลา เหมือนนักมวยกำลังดีชกกับนักมวยกำลังตก ชกอย่างไรก็สู้ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนวิธีสู้ หรือถอยตั้งหลักใหม่ดีกว่า แทนที่จะดันทุรังสู้ไปทั้งที่ไม่ไหว เป็นนักมวยก็เจ็บตัวเปล่าๆ

ข้อสำคัญข้อหนึ่งในการปฏิบัติที่จะให้ได้ผลเร็วคือ อย่าบังคับบีบคั้นจิตให้ได้รับทุกขเวทนาโดยไม่จำเป็น พยายามแก้ไข

ทุกขเวทนาให้เบาบางไว้เสมอ เพราะเวทนามันไม่เที่ยง ทนอยู่นานไม่ได้ เวทนาเป็นอนัตตา เราก็ปรับแก้มันไปเรื่อยๆ

แต่ในกรณีที่เราจะเอาเวทนาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิต ให้เกิดความอดทน ถ้าอินทรีย์ยังอ่อน ก็ทำได้ยาก ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ทำ เพราะว่าคนที่มีอินทรีย์เข้มแข็งเท่านั้น จะสามารถเอาเวทนามาเป็นเครื่องมือพัฒนาความอดทนได้ ถ้าจิตยังไม่พร้อม มันจะทำให้เกิดความมานะ อัตตาตัวใหม่เกิดขึ้น สำหรับคนอินทรีย์อ่อน มักจะเผลอเอาเวทนาไปบังคับตนเองเสมอๆ ซึ่งไม่จำเป็น ฉะนั้น จึงต้องปรับเวทนาให้เบาบางอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้จิตต้องแบกรับภาระหลายด้าน ให้จิตมารับรู้ความรู้สึกตัวให้ชัดเจนอยู่เสมอก็พอ

แต่การปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหว ไม่นิยมเอาทุกขเวทนามาพัฒนาจิต หรือฝึกทรมานจิตด้วยการนั่งนานๆ หรือเดินนานๆ เพื่อให้เกิดทุกขเวทนาเข้มๆ ซึ่งการปฏิบัติแบบนี้ ไม่สนับสนุนให้ทำ เพราะทำให้เนิ่นช้าในการปฏิบัติ

ถาม : ตอนที่เดินจงกรมในวันที่สาม รู้สึกว่าเหมือนเด็กที่เกิดใหม่ แล้วขาที่มันปวดมากๆ มันก็จะไม่ปวดเลย จะรู้สึกโล่งโปร่งอยู่อย่างนั้น ในวันที่ห้าก็เดินไปเรื่อยๆ แบบไม่รู้สึกเหนื่อย คือเดินไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องนั่งพักเหนื่อย แต่ก็ไม่ได้เกิดปัญญาอะไรมาก เป็นเพราะอะไรครับ ?

ตอบ : มันเป็นปีติชนิดหนึ่ง แต่เราไปเพลินกับปีติตัวนี้เข้า เนื่องจากเราเป็นผู้มาปฏิบัติใหม่ จึงแยกไม่ออกว่า อะไรเป็นปีติ อะไรเป็นปัสสัทธิ กรณีเช่นนี้ ให้เปลี่ยนอิริยาบถ จากการเดินหรือการนั่งนานๆ เปลี่ยนอิริยาบถให้มันชัดเจนไว้เสมอ โดยไม่ต้องสนใจตัวโปร่งเบาสบาย ให้สนใจความรู้สึกตัวให้ชัดเจนไว้เสมอ

เวลาเดินจงกรม ก็อย่าไปเดินนาน เพราะถ้าเดินนาน ตัวปีติก็จะอยู่นาน และทุกขเวทนามันเบาบางมาก ทำให้ปีติกินช่วงนาน แต่เมื่อมานั่งสร้างจังหวะ ตัวเวทนามันบังคับ ตัวปีติก็จะหายไป เพราะมันเป็นเพียงปีติอ่อนๆ เท่านั้นเอง ถ้าเราไปเพลินกับมัน เราก็จะเดินๆ ๆ เราก็เพลิน แล้วปีติมันก็จะหมด แต่พอเรามานั่งสร้างจังหวะนาน ปีติก็จะอ่อนตัวลง สติสัมปชัญญะในการกระทำในการนั่ง ก็จะชัดเจนขึ้น ปีติก็จะคลายตัว

ถาม : ขณะที่มาเก็บอารมณ์อยู่ที่วัด จะเห็นนิวรณ์ตัวง่วงมาก พอกลับไปบ้านก็จะหายไป ไม่มีนิวรณ์รบกวนเลย เป็นเพราะอะไร ?

ตอบ : ก็เพราะที่บ้านมีเหยื่อล่อให้มันเพลินมากมาย แต่ที่วัดไม่มีเหยื่อล่อมัน นิวรณ์มันก็ไม่มีเวลาครอบ แต่เมื่อกลับไปบ้าน เราไม่ได้ปฏิบัติแบบต่อเนื่อง เพราะถ้าสติต่อเนื่องยาวนาน จริงๆ นิวรณ์มันก็ไม่เข้ารบกวนได้หรอก

"นิวรณ์" ตามที่เราเข้าใจ มักจะหมายเอาแต่เฉพาะความง่วงเป็นหลัก แต่จริงๆ แล้ว นิวรณ์มีตั้งห้าตัว ตอนอยู่บ้าน นิวรณ์ตัวฟุ้งซ่านมันเข้า ตัวง่วงมันก็ไม่เข้า ตัวหงุดหงิด ตัวเบื่อ ไม่สนุกก็เข้า ตัวฟุ้งซ่าน เลื่อนลอย คิดไปต่างๆ ความลังเลสงสัย มันก็เข้าเหมือนกัน แต่เราไม่ได้สังเกตมันชัดเจนไงละ

เวลาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว นิวรณ์ตัวที่สาม มันชัดกว่าเพื่อน เพราะจิตไม่มีอารมณ์คอยกระตุ้นเกาะเกี่ยว มันเลยทรงตัวตื่นไว้ไม่ได้ ทั้งกำลังของสติสมาธิก็ยังไม่เข้มแข็งพอที่จะทำให้จิตอยู่ตามลำพังได้ แต่พอผ่านไปสักสามวัน นิวรณ์ก็เบาบางลงเอง

ถาม : ขณะปฏิบัติ เห็นงูเลื้อยมาหา ก็ไม่รู้สึกกลัวเลย เราเห็นมันก็สักแต่ว่าเห็น ก็ไม่รู้สึกสะทกสะท้านหวาดกลัวแต่อย่างใด และพอกลับไปบ้าน ถ้าไปเห็นสิ่งที่ทำให้เราเคยกลัว เคยหงุดหงิด จิตมันก็รู้สึกเฉยๆ อย่างนี้เรียกว่า จิตมันด้าน หรือเป็นอย่างไรครับ ?

ตอบ : ไม่ได้เรียกว่าจิตด้าน แต่เรียกว่า "จิตรู้เท่าทัน" เมื่อสติรู้เท่าทัน ก็ตามรักษาจิตไม่ให้ออกไปปรุงในรูปที่เห็น สิ่งที่รู้ เสียงที่ได้ยิน จิตรู้ก็สักแต่ว่ารู้ ก็จบ จิตมันไม่ได้ด้าน แต่มันเข้มแข็งขึ้น เพราะจิตมันรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบ จิตก็หยุดของมันเอง นั้นเรียกว่า "เห็น สักแต่ว่าเห็น"

แต่ว่ามันจะเป็นตอนที่สติเราเข้มแข็งอยู่เท่านั้น ตอนนั้นสติเราว่องไว ก็ตามทันจิต จิตก็ไม่มีโอกาสได้ปรุง เมื่ออายตนะทั้งหกไปกระทบ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มันไม่ปรุง เมื่อไม่ปรุงก็ไม่เกิดความคิด รัก หรือกลัว เมื่อเราไม่ได้ฝึกอย่างต่อเนื่องหรือฝึกน้อยลง สติก็เริ่มอ่อนกำลัง เมื่อไปเห็นสิ่งต่างๆ จิตก็เผลอปรุงอีกเหมือนเดิม เพราะความกลัวเกิดจากความคิด ความคิดมันหลอกเรา **เช่น เวลาเราเดินไปที่มืดๆ เราจะรู้สึกกลัว เพราะความคิดแอบไปสร้างจินตนาการถึงภาพอะไรบางอย่างที่เราเคยกลัว แต่พอเราเปิดแสงสว่างขึ้น ความกลัวก็หายไปทันที เพราะความคิดปรุงแต่งแบบนั้นหายไป แล้วเรื่องอื่นๆ ที่เราไม่รู้อีกมากมาย เราเลยถูกความคิดหลอกให้กลัวไปวันๆ เช่น กลัวความยากจน กลัวโรคภัยไข้เจ็บ กลัวเขาโกง กลัวเขาดูถูกเหยียดหยาม ฯลฯ เพราะมีความคิดปรุงแต่งสารพัดเรื่องคอยหลอกจิตเรา เราจึงมีความกลัวสารพัดอย่างครอบงำชีวิตเรา แล้วเมื่อไรละ เราจะพ้นจากมัน ?**

ตรงนี้ต้องศึกษา ประคับประคอง และสังเกตให้ดี จิตไม่ได้ด้าน แต่อยู่ในการดูแลของสติ เหมือนกับลูกเล็กๆ ที่อยู่ในอ้อมกอดของแม่อยู่ ถ้าอะไรจะเกิดขึ้น ลูกที่อยู่ในอ้อมกอดของแม่จะไม่รู้สึกหวาดกลัวอะไรเลย แต่หากลูกพลัดออกไปจากแม่สักนิด เด็กจะร้องขึ้นทันที จิตของเราก็เหมือนกับเด็กน้อย สติของเราเหมือนแม่ หากว่าสติประคับประคองอยู่ เมื่อจิตถูกอารมณ์อะไรมากระทบ ก็ไม่รู้สึกสะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์นั้นๆ

ถาม : ก่อนที่เราจะปฏิบัติในแต่ละครั้ง เราอยากจะอธิษฐานจิตว่า "ขอให้สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จงบังเกิดมีแก่จิตของข้าพเจ้าภายในชั่วโมงนี้ด้วยเถิด" ถ้าสมาธิไม่เกิดขึ้นตามอธิษฐาน จะเป็นการเสียสัจจะหรือไม่ครับ ?

ตอบ : อธิษฐานแปลว่า "ความตั้งใจเป็นพิเศษ" ถ้าเราตั้งใจทำจริงจัง ก็เป็นการอธิษฐานอยู่แล้วในตัว แต่ถ้าการอธิษฐานทำด้วยอำนาจของความอยากเพราะมีอุปาทาน การอธิษฐานแบบนั้น ก็เป็นตัณหาชนิดหนึ่ง ก็จะสร้างปัญหาต่อจิตมากขึ้น

เราเข้าใจคำว่า อธิษฐาน ไม่ถูกตรงต่างหาก จึงต้องทำแบบนั้น อธิษฐาน แปลว่า ความตั้งใจทำเป็นพิเศษเท่านั้นเอง เมื่อเราตั้งใจไม่ถูก ปฏิบัติไปก็ผิด สติสมาธิก็ไม่เกิดอย่างที่เราอธิษฐาน ก็จะเกิดการคิดปรุงแต่งไปต่างๆ เพราะคำว่า "อธิษฐาน" ตามความหมายที่เรากำลังทำอยู่ ก็คือ ตั้งใจสังเกตเฝ้าดูความจริงที่กำลังเกิดขึ้นอยู่เฉพาะหน้า แล้วไม่เข้าไปเกี่ยวข้องยึดถือเท่านั้นเอง การอธิษฐานแบบพุทธะ ก็เหมือนกับเราเห็นต้นหญ้า คิดว่าจะถอนมันได้ เราก็ตั้งใจว่า "ฉันจะถอนหญ้าในบริเวณตรงนี้ภายในสิบนาทีให้เสร็จ" เราก็ทำเสร็จจริงๆ เพราะว่ามันเห็นจริงๆ และประเมินกำลังตัวเองถูก ประเมินเนื้อที่ได้ถูก แม้ไม่อธิษฐานก็ทำเสร็จเหมือนกัน

อธิษฐาน แปลว่า "ตั้งใจทำเป็นพิเศษ" แต่ในกรณีที่ลานหญ้ามันกว้างประมาณหนึ่งไร่ เราจะอธิษฐานว่า เราจะถอนหญ้าในหนึ่งไร่ให้เสร็จภายในหนึ่งชั่วโมง บางทีมันเกินกำลังของเรา

ดังนั้น การจะอธิษฐานอะไร ก็ต้องใช้ปัญญาประกอบด้วย มิใช่ทำไปด้วยความอยาก ถ้ามันเกินกำลัง และเกินความจริงที่ปรากฏอยู่ ถึงจะตั้งใจหรืออธิษฐานเข้มแข็งขนาดไหน ก็ทำไม่สำเร็จ

การอธิษฐานจึงมีสองลักษณะคือ แบบพุทธ และแบบนอกพุทธ อธิษฐานที่ตรงกับความเป็นจริง ที่เห็นข้อมูลชัดเจน ประเมินความสามารถของตนได้ถูกต้อง และลงมือกระทำลงไปอย่างสมเหตุสมผล แบบนี้เป็นพุทธ อธิษฐานก็ได้ ไม่อธิษฐานก็ได้ กรณีที่อธิษฐานด้วยความอยาก และมันไม่สมเหตุสมผล ทำด้วยตัณหาอุปาทาน อธิษฐานแบบนี้ เรียกว่า **นอกพุทธ เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ได้ ด้วยเหตุที่คนอยากจะได้อะไรด้วยความโลภ จึงตั้งใจทำอะไรที่เกินกำลังสติปัญญาของตน ผลออกมาทำให้เป็นทุกข์ ท้อ เบื่อหน่าย เช่น คนบางคนอธิษฐานจิตให้ซื้อหวยถูก รวยด้วยการพนัน เป็นต้น เป็นเรื่องเดียวกัน**

ถาม : ที่หลวงพ่อบอกว่า เมื่อเราฝึกปฏิบัติไปเรื่อยๆ ปัญญามันจะเกิดขึ้นเอง มันจะเกิดได้อย่างไร ?

ตอบ : เรามักจะได้ยินนักเทศน์กล่าวกันบ่อยๆ ว่า "สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดก็เกิดปัญหา" หรือเหมือนกับเราจุดเทียนขึ้นและตั้งไว้ที่โล่งเล่มหนึ่ง ถ้าหากมีลมพัดและเป่าแสงเทียน มันจะเป็นอย่างไร แสงเทียนต้องดับ หรือไม่ก็หรี่ลง ทำท่าจะดับใช่ไหม ?

ถ้าหาอะไรมาบังไม่ให้ลมพัดเข้าถึง แสงเทียนก็จะสว่างตั้งอยู่ได้ใช่ไหม ? เมื่อแสงเทียนเที่ยงแล้วตั้งแล้ว แสงสว่างก็จะแผ่ขยายกว้างออกไป ฉันใด

เมื่อเจริญสติให้ถูกต้องไปเรื่อยๆ จิตก็เป็นสมาธิ สัมมาสมาธิ ก็เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา แต่ปัญญาที่เกิดจากเจริญสติแบบนี้ **เป็นโลกุตตรปัญญา** เป็นปัญญาที่ไม่ต้องใช้**ความคิดเห็น** ไม่ต้องใช้การปรุงแต่งแบบโลกียปัญญา แต่เป็นปัญญาที่เกิดจาก**การพบเห็น** หรือประจักษ์เห็น เราปฏิบัติแบบนี้ จะเกิดปัญญาที่มีรากฐานมาจากสัมมาสติ สัมมาสมาธิ ประการสำคัญ ต้องเจริญให้ถูกต้อง จึงจะเกิดปัญญาแบบนี้

ให้ไปทบทวนตรงนั้นให้เข้าใจให้ถูกต้อง ว่าสติที่เรากระทำอยู่นี้ เราเข้าใจไหมว่าเป็นสติแบบไหน คือมันเป็นความรู้สึกระลึกได้ภายในตัวเอง ทำงานร่วมกับสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เมื่อสติตั้งมั่นแล้ว มันก็จะเห็นตัวเองชัดเจน คือเห็นอาการของเวทนาทุกอย่างชัดเจน การที่เห็นกายเห็นใจตัวเองได้ชัดเจนแล้วเข้าใจมันตามความเป็นจริง ก็**เป็นโลกุตตรปัญญา เป็นปัญญาแบบพบเห็นและรู้เห็น ไม่ใช่เป็นปัญญาแบบคิดเห็นหรือนึกเห็น**

อย่างที่โยมนั่งปฏิบัติกันนานๆ เกิดอาการปวดขา ไม่ต้องคิดมันก็รู้ใช่ไหม ? รู้เห็นลงไปตรงๆ และเห็นให้ลึกลงไปอีกชั้นหนึ่งว่า **ขาปวด** หรือว่า **ความรู้สึกว่าปวดเฉยๆ** หรือว่า **เราปวด** กันแน่ ดูให้มันชัดๆ **ถ้าเห็นว่า ขาปวด หรือเห็นความรู้สึกปวดเฉยๆ เป็นสัมมาสติ** แต่ถ้าเห็นว่า เราปวด มันเป็นอัตตาปวดแล้ว เพราะ

จริงๆ แล้ว **มันไม่มีเรา** มันมีแต่อาการที่ปวดเท่านั้น หากคิดว่า **เราเป็นผู้ปวด** ปัญญาที่รู้เช่นนั้น **ก็จะเป็นโลกียปัญญา** เราต้องทวนเหตุต้นที่มันเกิดด้วยว่า ที่เรามาดูเหตุปัจจุบันที่เกิดขึ้น เราเอาอัตตาดู หรือว่าเอาความรู้สึกล้วนๆ ที่เป็นสัมปชัญญะ และปัญญาเข้าไปดู เราก็จะหายสงสัยในการปฏิบัติ

ถาม : มีพระบางสำนักบอกให้ดูใจ ไม่ต้องดูกาย และท่านสามารถเห็นใจคนนั้นคนนี้กำลังคิด เหมือนกับจะรู้ใจคนอื่น กำลังคิดอะไรอยู่ หลวงพ่อเห็นว่าถูกต้องไหม ?

ตอบ : ดูกายก็ได้ ดูใจก็ดี ถ้าดูถูกต้อง และดูเป็น ถ้าดูไม่เป็น ดูกายก็ผิด ดูใจก็ผิด หลวงพ่อเทียน ท่านบอกเสมอๆ ว่า ดูกายเห็นจิต ดูคิดเห็นธรรม ดูกรรมเห็นปรมัตถ์ ดูอริยสัจจ์เห็นนิพพาน คนอื่นเขาจะรู้เห็นอย่างไรเป็นเรื่องของคนอื่น เราไม่ต้องไปเที่ยวตัดสินใครต่อใครว่า รู้ถูก หรือรู้ผิด เฉพาะเรื่องของเราก็ดูกันไม่หวาดไม่ไหว แล้วคุณจะเหลือใจไปรู้เรื่องของคนอื่นทำไม มันเป็นการมองออกนอกตัวเอง ไปรู้เรื่องของคนอื่น มันผิดพลาดได้ง่าย เมื่อเรารู้เรื่องของตัวเองดีแล้ว เรื่องของผู้อื่นไม่อยากรู้ มันก็รู้ ไม่อยากเห็น มันก็เห็น คุณไม่ต้องไปอยากรู้คนอื่นให้มันยากเลย รู้ตัวเองให้มาก เห็นตัวเองให้มากเข้าไว้ ขืนไปรู้เรื่องของคนอื่นมากๆ มันจะเป็นการเอาความไม่รู้ของคนอื่นมาใส่ใจตัวเองมากขึ้นเท่านั้นเองแหละ



ตอบปัญหาคาใจ
แก่นักปฏิบัติสติภาวนา
(ตอน ๒)

ขออนุโมทนาที่ได้อ่าน **มอบรักด้วยธรรม** แล้วพิสูจน์ นั้นคือเจตนารมณ์ที่แท้จริงของหนังสือเล่มนี้ เราเคยรักคนอื่น และสิ่งอื่นมานานนับชาติไม่ถ้วนแล้ว ก็เพราะเราหลงรักตัวเองแบบสัญชาตญาณนั้นเอง มันจึงทำให้เราไม่อาจค้นพบความรักตัวเราที่แท้จริงได้ไงละ ขอแสดงความยินดีด้วย ที่เริ่มหันมาดูตนเองในมิติที่ถูกต้องอีกครั้ง และขอตอบข้อสอบถามดังต่อไปนี้

๑.๑ เจริญสติแบบนี้แล้ว ทำให้นอนหลับยาก และหลับไปก็ฝัน เหมือนหลับไม่ลึกพอ เรื่องนี้โยมเพิ่งเริ่มปฏิบัติ จึงขอยกอุปมาให้เป็นรูปธรรมเรื่องต่อไปนี้ก่อน แล้วจะเข้าใจอะไรเป็นอะไร เหมือนโยมเอาไม้ไปแหย่รังต่อรังแตน ซึ่งมันทำรังอยู่ในบ้านเรา มันก็สงบของมันตามปกติ แต่เคยสังเกตมันไหมว่า รังต่อรังแตนทั่วไป ถ้าเราไม่ยุ่งกับมัน มันก็ไม่ทำอะไรเราหรอก แต่ถ้าเผลอไปยุ่งหรือชนรังมันโดยไม่รู้ตัวเมื่อไร ก็จะถูกมันไล่กัดต่อยจนเจ็บเกือบทุกครั้ง

๑.๒ การที่เราปล่อยให้ต่อหรือแตนมาทำรังอยู่ในบ้านนั้น ถือว่าประมาท แล้วเราก็คอยหลบหลีกมันไปเรื่อยๆ หรือเผลอๆ มันไปทำรังในห้องนอนของเราเข้าละ จะทำอย่างไร ? ฉะนั้น การจัดการเอารังมันออกไปทิ้งเสีย กับปล่อยให้มันทำรังอยู่กับเราต่อไปเพราะความเมตตา เราจะเลือกแบบไหน โยมต้องตอบโจทย์ปริศนานี้ให้ได้เสียก่อน และตัดสินใจเลือกให้ได้ก่อนว่า จะเอารังต่อแตนออกไป หรือให้มันอยู่ต่อไป

๑.๓ ขอให้หลับตาลง ก่อนที่จะหาคำตอบตรงนี้ให้ได้ก่อนที่จะอ่านคำเฉลยบรรทัดต่อไป

๒.๑ หมายความว่าอย่างไร ก็คือว่า โยมเคยทำสมถะแบบสงบ หรือสะกดจิตตัวเองมานานเกือบยี่สิบปี นั่นแหละคือรังแตนรังต่อหล่ะ ถ้าโยมยังไม่เผลอคิดปรุงแต่งยืดยาว มันก็ไม่มีอะไรวุ่นวาย หลับได้สบาย สังเกตไหมว่า บางครั้งเผลอปรุงแต่งไปตามกระแสกิเลสที่รู้ๆ กัน โยมก็ถูกมันกัดมันต่อยเอาบ่อยๆ มิใช่หรือ ไม่รู้จะจำได้อยู่หรือเปล่า บางวันก็ถูกต่อยวันละหลายครั้ง คือหลับไม่ได้คืนละหลายหน โยมอาจจะไม่ทันสังเกตก็ได้ อันนั้นคืออำนาจของรังแตน คือสมถะแบบติดความสงบแล้วหล่ะ เรียกว่า สมถะของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน มันก็คือรังต่อรังแตนในใจเราดีๆ นี้เอง

๒.๒ แต่ถ้าทำสมถะที่ประกอบด้วยวิชชา ปัญญา และญาณ มันเป็นสมถะของวิปัสสนา มันจะไม่เกิดปัญหา เรื่องฝันหรือไม่ฝัน นอนหลับหรือไม่หลับ เพราะวิชชาและปัญญาญาณจะทำให้เรารู้เท่าทันจิตของเราว่า มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันมิใช่เรา มิใช่ของเรา มิใช่ตัวตนของเรา ที่จะไปบังคับบัญชาให้มันเป็นไปตามอำนาจความต้องการของเราได้ เราก็จะทำใจได้ถูกว่า ฝันก็คือฝัน นอนไม่หลับก็คือนอนไม่หลับ เรามีหน้าที่เฝ้าดูรู้ทันมันไปเรื่อยๆ แต่ไม่มีหน้าที่บังคับมันได้ เพราะมันเป็นอนัตตาไงละ

๓.๑ แต่ปัญหาก็คือว่า เราปฏิบัตินิดๆ หน่อยๆ แล้วหวังผลมากมายตามอำนาจแห่งตัณหาของเราไงละ ! ดังนั้น การปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว มันมีเคล็ดที่ไม่ลับอยู่อย่างหนึ่ง ก็คือว่า **“ทำแบบไม่หวังผล”** คือทำด้วยศรัทธา ทำเรื่อยๆ ไป ไม่มีความขี้เกียจ หรือขยัน แต่ทำด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง เหมือนโยมต้องทานข้าวทุกๆ วัน หรือหายใจทุกๆ วินาที เพื่ออะไร ? เข้าใจไหม ? เราจะบอกว่า ต้องขี้เกียจ หรือขยันกับกิจกรรมของชีวิตแบบนี้ได้ไหม ฉันใด

๓.๒ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก็ฉันนั้น เมื่อใดอยากจะได้ผลอยู่ มันก็เป็นเพียงสมถะของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน แต่ถ้าปฏิบัติด้วยความเข้าใจ ด้วยวิชชา และปัญญาญาณ มันก็จะเป็นวิปัสสนาโดยอัตโนมัติ เพราะการทำด้วยความเข้าใจ มันจะทำได้เรื่อยๆ ไม่มีคำว่าเบื่อ หรืออยาก เราจะเห็นแต่ความรู้สึกกายและใจที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ จนใจเราไม่

กลัวความฝัน หรือไม่ฝัน นอนหลับหรือไม่หลับอีกต่อไป

๓.๓ ความเป็นตัวตน ผู้ชอบยึดสงบหรือไม่สงบ ก็หมดไป ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็ค่อยปรากฏชัดมากขึ้นเรื่อยๆ ไงละ นี่คืออานิสงส์ของการปฏิบัติแบบไม่หวังผล ไม่มีคำว่ามากหรือน้อย นานหรือไม่นาน ที่เรียกว่า **“อกาลิโก”**

๓.๔ ประการสำคัญ ทำการเคลื่อนไหวแบบนี้ ต้องทำด้วยศรัทธา และปัญญา อย่าทำด้วยความอยากรู้ผล อยากเห็นผลเด็ดขาด จะเหนื่อยเปล่า และเสียเวลาด้วย เราจะเห็นผลมันได้เมื่อเราเกิดปัญญาแล้วเท่านั้น เมื่อเข้าใจปฏิบัติ ผลก็เกิด

คงเข้าใจบ้างไม่มากก็น้อยนะ ถ้าไม่ชัดกรุณาสอบถามมาใหม่

มอบรักด้วยพร ธรรม และปัญญาญาณ

พุทธยานันทภิกขุ

ตอบปัญหาคาใจ
แก่นักปฏิบัติสติภาวนา
(ตอน ๓)

๑. การบริกรรมพุทโธ โดยกำหนดจิตไว้ที่หน้าผาก รู้สึกดีขึ้น ถามว่า แบบนี้เป็นสมถะหรือไม่ ?

๒. เมื่อทำพุทโธแล้ว เข้าฌานได้ครั้งประมาณสามสิบนาที เข้าใจว่า ฌานเป็นภวังคจิต จึงอยากทราบว่า ภวังคจิต และชวนะจิต คืออะไร ?

๓. เคยหันไปทำวิปัสสนา แต่อารมณ์กลับแรงขึ้น ยั้งไม่ค่อยอยู่ เลยกลับไปทำสมถะเหมือนเดิม แต่จิตก็ชอบไปติดสงบจนเข้ากับสังคมไม่ค่อยได้ ถามว่า จะสลายอำนาจสมถะอย่างไร ?

๔. คนที่ชอบทำสมาธิ ทำไมจึงเห็นพระพุทธเจ้า ?

ตอบคำถามแต่ละข้อ

๑. การบริกรรมรูปแบบใดก็ตาม ล้วนเป็นสมถะหมด แต่เป็นสมถะแบบพรหม หรือแบบอริยะเท่านั้นเอง ถ้าเป็นแบบพรหมสมถะก็พาไปติดความละเอียดที่ประณีตสูงขึ้นเรื่อยๆ ถ้าไม่มี

วาสนาบารมีที่สั่งสมมามากพอ ก็จะติดอยู่แค่นั้น แต่ถ้าทำสมถะแบบอริยะ ถึงบริกรรมพุทโธ ถ้ากำหนดรู้รูปนามไปด้วย วันใดวันหนึ่ง ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมีพลังมากกว่าลมหายใจกับพุทโธจิต ก็จะทิ้งพุทโธมาอยู่กับความรู้สึกตัว และแล้ววิปัสสนาญาณก็จะค่อยๆ มีพลัง ก็จะละสมถะแบบนั้นได้ ถ้าวิปัสสนาปัญญาไม่เกิด เพราะไปหลงติดสงบ ก็จะออกสมถะไม่ได้ไปจนตาย

๒. ภวังคจิตมีอยู่สองลักษณะ (ตอบในแง่ภาคปฏิบัติ เพราะอาตมาไม่เคยได้เรียนปริยัติแบบอภิธรรมมาก่อน) คือ ภวังคจิตของคนปกติ และภวังคจิตของผู้ทำสมถะวิปัสสนา

๒.๑ ภวังคจิตของคนปกติ เป็นภาวะจิตที่อยู่ระหว่างครึ่งหลับครึ่งตื่น เป็นเขตแดนของจิต จากจิตตื่น กำลังเข้าสู่เขตแดนของจิตหลับ และจากหลับไปสู่ตื่น ก็เช่นเดียวกัน เป็นช่วงสั้นมาก หรือคนที่รู้สึกหลับๆ ตื่นๆ เพราะหลับไม่สนิท

๒.๒ ภวังคจิตของผู้ปฏิบัติสมถะ คือจิตของผู้ได้ฌานระดับต้นๆ ยังไม่หยั่งลงถึงระดับอัปปนาสมาธิ หรือรูปฌาน เมื่อเข้าสู่เขตแดนของอรูปฌาน เป็นอัปปนาสมาธิขั้นละเอียด ภวังคจิตก็พัฒนาตัวเป็น เนวสัญญานาสัญญายตนะ (คุณยังทำไม่ถึง กรุณาอย่าถามเรื่องเหล่านี้อีก นี้เป็นประสบการณ์ส่วนตัว อาจจะสื่อความหมายถูกหรือผิดก็ได้ เพราะรู้เห็นแบบนี้ ก็ต้องตอบแบบนี้เท่านั้น คนอื่นไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้)

๒.๓ เรื่องชวนะจิต เรื่องนี้อาตมาไม่มีประสบการณ์ และไม่ตั้งใจจะรู้เรื่องนี้ด้วย เพราะไม่จำเป็นต่อการดับกิเลส และมีเรื่องที่น่ารู้กว่านี้มาก จึงขอไม่ตอบ และจะไม่ตอบในสิ่งที่ไม่มีประสบการณ์จริง

๓. ถามว่า จะสลายสมถะได้อย่างไร ? เราไม่ไปเพ่งจิต หรือไม่ไปติดรสชาติของความสงบ สมถะก็สลายทันที เพราะสมถะเป็นกามาสวะ เป็นกามแบบละเอียด ยากที่คนไม่รู้จักทำวิปัสสนาจะละได้ หรือคนรู้จักทำวิปัสสนาแล้วก็ตาม แต่จิตยังไม่สัมผัสญาณทัศนะในขั้นนิพพิทา วิราคะ ก็ยากที่จะละอาสวะระดับนี้ได้ แค่กามราคะที่ทำให้เราติดในรสของอาหาร ก็ยังละได้ยากอยู่แล้ว แล้วรสชาติของความสุขในฌาน คงละไม่ได้ง่ายๆ หรอก นอกจากคนที่มีวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วเท่านั้น

แต่ในขั้นของโยม ไม่ต้องถึงระดับนั้นก็ได้ เพียงหันมาเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมากขึ้นอีกหน่อย โยมก็เบิกบาน และผ่อนคลายได้สบายๆ เพราะอาสวะมิใช่เรื่องจะละได้ง่ายๆ แค่ระดับโยมก็สบายโขแล้ว

๔. ทำไมคนที่ทำสมาธิ จึงมักจะเห็นพระพุทธเจ้า ก็เพราะมันยังเป็นอารมณ์สมถะอยู่ มันก็เห็นภาพนิมิตได้สารพัด แล้วแต่จิตจะน้อมนึกไปในนิมิตของอะไร เห็นได้ทั้งนั้น แต่มันเป็นเพียงจินตญาณ คือการเห็นมีจริง แต่สิ่งที่เห็นไม่ใช่ของจริง มันไม่ใช่



เรื่องซับซ้อนอะไร

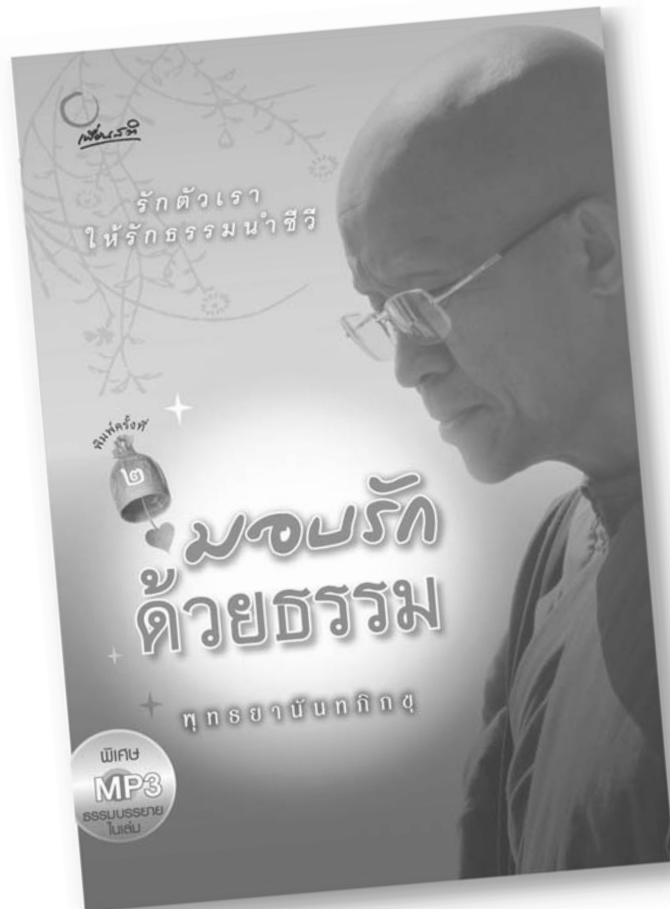
แม้วัตถุภายนอก เราก็ยังเห็นกันเป็นประจำ เช่น ภาพในกระจกเงาบ้าง รุ้งกินน้ำบ้าง หรือเงาน้ำบนถนน เมื่อรถวิ่งฝ่าแสงแดดตอนกลางวัน เป็นต้น

มันเกิดจากปฏิกิริยาของจิตใต้สำนึก และจิตรู้สำนึกประกอบด้วยกุศลเจตสิกที่เราน้อมนึกไว้ก่อนหน้านั้น เราจำได้หรือไม่ได้ก็ตาม แต่เราเคยสั่งสมความคิด และความจำภาพต่างๆ เช่นนั้นไว้แล้ว เมื่อเหตุปัจจัยมันมาประจบพร้อมกัน ก็เกิดปรากฏการณ์เท่านั้นเอง ไม่มีอะไรมาก อย่าไปเสียเวลาสนใจกับมายาภาพเหล่านี้

สรุปคำตอบ ถ้าโยมยังไม่ลงมือปฏิบัติการแบบเคลื่อนไหวให้จริงจังเสียก่อน โยมก็จะมีปัญหาถามเรื่อยไป ไม่มีที่จบ ดังนั้นต่อไปจะตอบปัญหาภาคปฏิบัติวิปัสสนาแบบเคลื่อนไหวเท่านั้น เพราะอาตมาไม่มีเวลาสำหรับเรื่องอื่นนอกจากเรื่องนี้มากนัก ลำพังแก้ไขอารมณ์ผู้ปฏิบัติที่จริงจังแต่ละวัน เวลาก็หมดแล้ว

ด้วยพร เมตตา และนิพพาน

พุทธยานันทภิกขุ





จำนวน ๑๐๔ หน้า ราคา ๘๙ บาท
ในเล่มมี *MP3* ธรรมบรรยาย
โดย พุทธยานันทภิกขุ

มอบรัก ด้วยธรรม

พิมพ์ครั้งที่ ๒

โดย พุทธยานันทภิกขุ

*ขอ**มอบรักด้วยธรรม**นำชีวิต*
นำดวงจิตเป็นมิตรแท้แม้ยามเหงา
ตั้งสติมีสัมปชัญญะเป็นดังเงา
รักตัวเราให้รักธรรมนำชีวี

"คนไทยเราส่วนใหญ่ยังนับถือศาสนาคิด ไม่ได้ถือศาสนาพุทธ ถึงแม้บอกตัวเองว่าเป็นชาวพุทธก็ตาม คือพึ่งแต่ความคิด หรือถือความคิดเป็นที่พึ่งเป็นสรณะ ไม่ได้ถือเอาความรู้เป็นที่พึ่ง มันก็เลยทุกข์ เพราะไปเชื่อแต่ความคิดปรุงแต่ง ถ้านับถือศาสนาพุทธ จะต้องเอาความรู้จริงเป็นที่พึ่งเป็นสรณะ ถึงจะหมดทุกข์ได้ในชาตินี้แน่นอน *ขอให้ขยันทำไปเรื่อยๆ ไม่ต้องมีเงื่อนไขอะไรมาก ตามรู้ใจของตนเองเรื่อยไป อย่าปล่อยปละละเลยตัวเอง ถ้าอยากพ้นทุกข์จริง แต่ส่วนมากอยากพ้นทุกข์กันแต่ปาก พอพาทำเข้าจริงๆ แล้ว มีข้ออ้าง เงื่อนไขเยอะแยะไปหมด เลยไม่มีช่องว่างสำหรับวิปัสสนาเอาเลย เหมือนเราบอกว่า เรารักการมีสุขภาพที่ดี แต่เราไม่เคยเลือกอาหารที่ถูกกับสุขภาพดี มีแต่เลือก อาหารที่ถูกปาก ถูกกิเลสกันทั้งนั้น สุขภาพดีมักจะขัดแย้งกับการกินอาหารดีเสมอ"*

พุทธยานันทภิกขุ



จำนวน ๒๔๐ หน้า ราคา ๑๔๕ บาท

ในเล่มมี *Audio CD* ธรรมบรรยาย

โดย พุทธยานันทภิกขุ

เคลื่อนไหวไปสู่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

พิมพ์ครั้งที่ ๕

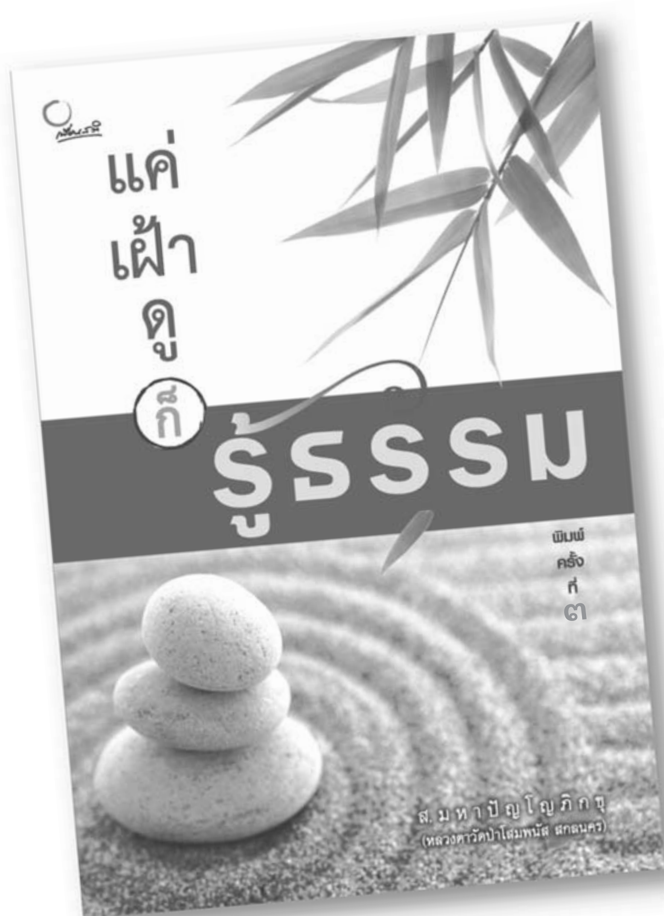
โดย พุทธยานันทภิกขุ

ธรรมบรรยายในการอบรมปฏิบัติธรรมด้วยวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน เนื้อหาภายในเล่ม ท่านแบ่งการศึกษาเป็น ๗ วัน บรรยายลำดับอารมณ์การฝึกเจริญสติ จากหลักการไปสู่การปฏิบัติให้เข้าใจง่าย มีการจำแนกแจกแจงข้อธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติทำความเข้าใจได้อย่างถูก ตรง ไม่หลงทางจนเสียเวลาในการดับทุกข์ เข้าสู่วิมุตติได้อย่างแท้จริง

"หนังสือเล่มนี้ ถ้าท่านได้อ่านและทำความเข้าใจ นำไปปฏิบัติตามอย่างถูกต้องแล้ว ท่านอาจจะรู้จักตัวเองตามความเป็นจริงได้ภายใน ๗ วัน แต่ต้องรู้จักตนเองภายใต้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมแบบเคลื่อนไหวตลอดเวลา ถ้าไม่ทำตามเงื่อนไขนี้ ท่านจะใช้เวลานานกว่านี้อีกหลายเท่าตัว ก็ไม่อาจรู้ได้ เพราะข้าพเจ้าได้พิสูจน์ความจริงข้อนี้ด้วยตนเอง โดยผ่านหลักการที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้

ใครก็ตามที่มุ่งมั่นอยู่กับความรู้สึกตัว รู้สึกใจอย่างถูกต้อง ทุกข์ในใจของเขาจะต้องลดลงอย่างแน่นอน แม้เขาจะไม่รู้จักพระพุทธเจ้าเลยก็ตาม เพราะความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เป็นแหล่งกำเนิดของปัญญาญาณ คือแสงสว่างภายใน ที่จะส่องให้เห็นความจริงทั้งสองด้าน คือด้านเหตุแห่งทุกข์ และเหตุแห่งความไม่ทุกข์ และแน่นอนว่า คนนั้นต้องเลือกสภาวะจิตที่ไม่ทุกข์ เป็นหลักของชีวิต..."

พุทธยานันทภิกขุ



จำนวน ๒๐๐ หน้า ราคา ๑๒๙ บาท
โดย ส. มหาปัญโญภิกขุ (หลวงตาวัดป่าโสมพนัส)

แค่เฝ้าดู ก็รู้ธรรม

พิมพ์ครั้งที่ ๓
โดย ส. มหาปัญโญภิกขุ

การเทศน์บอกให้คนเบื่อกับสิ่งที่เขาชอบ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นในสิ่งที่เขาพอใจ เป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะคนทั้งหลายชอบในสิ่งที่ตัวเองเป็น และไม่ได้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เขาไม่ได้รู้สึกว่ามันเป็นอย่างนั้น แล้วจะบอกให้เขาเบื่อหน่ายและให้เห็นโทษของความเปลี่ยนแปลง ความไม่มีตัวตน ความไม่มีสาระ จึงถือว่าเป็นสิ่งที่ยาก

...อยากถามว่าเบื่อบ้างไหม ? ทำไมมันถึงไม่เบื่อ ? สังขารคือความคิดปรุงแต่ง ถามว่าเราเบื่อกับความคิดปรุงแต่งของเราไหม? เบื่อความอยากของเราบ้างไหมที่ผ่านมาในชีวิตนี้ ? เบื่อในมายาทั้งหลายไหม ?

นี่คือปัญหาที่คนไม่มีปัญญาไม่มีโอกาสที่จะเห็น แล้วปัญญาได้มาจากไหน ? ก็ได้มาจากการมีสติ และสติก็ได้มาจากการกำหนดรู้การเฝ้าดูภายใน



จำนวน ๑๗๖ หน้า ราคา ๑๒๐ บาท
โดย ส. มหาปัญโญภิกขุ (หลวงตาวัดป่าโสมพนัส)

การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง พิมพ์ครั้งที่ ๗

โดย ส. มหาปัญโญภิกขุ

การเกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งทำลายความทุกข์ในจิตได้ คือการเกิดขึ้นของแก่นพระธรรม การรู้แจ้งคือการเข้าถึงตัวพุทธศาสนา พุทธจะเหลือแต่ซากหากเข้าไม่ถึงสาระ ชีวิตจะเหลือแต่เปลือกหากเลือกเส้นทางตามใจ ยังเลือกว่าอันนั้นทางธรรม อันนี้ทางโลก ความทุกข์ไม่เคยปรานีใคร ไม่ได้ให้อำนาจต่อรองกับผู้ใด การกระทำต้องทำให้ถึงธรรม อย่าทำพอเป็นพิธี พืชพันธุ์โพธิเราก็มี วิธีปลูกเราก็รู้ ขาดเพียงแต่การลงมือปฏิบัติจริง อย่าลืมว่าจิตคนเรานี้เปลือกหนา แต่เน่าง่ายตายเร็ว เพาะแล้วก็ใช่ว่าจะงอกได้ทันที หากไม่เริ่มวันนี้ เมล็ดพันธุ์ที่มีก็อาจฝ่อตาย

เนื้อหาภายในเล่ม

:ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของจิต
:คนเช่นไรควรไปปฏิบัติธรรม
:นิวรณ์ ๕ อาหารของอวิชชา
:ทำไมต้องเจริญสติตามดูการเคลื่อนไหว
:ตัวอย่างพระสาวกที่เจริญกายคตาสติ
:การบรรลุธรรม...สิ่งที่เป็นไปได้ทุกอิริยาบถ
:กำหนดอย่างไรในขณะปฏิบัติ
:โสดาบันผู้แรกเริ่มเข้าสู่กระแสธรรม
ฯลฯ



จำนวน หน้า ราคา ๖๙ บาท
โดย แม่อั้ว

สติ คือพระพุทธเจ้าองค์จริง

พิมพ์ครั้งที่ ๑

โดย แม่อั้ว

บรรณาธิการโดย พระมาลัย

"ทุกข์ด้วยเรื่องอะไรหรือโยม?"

ข้าพเจ้าก็ตอบว่า *"คนเราเกิดมาทำไมต้องดิ้นรนทำมาหากิน แล้วแก่เจ็บตาย พลัดพรากจากกันไปอย่างนี้เจ้าคะ?"*

หลวงพ่อท่านตอบว่า *"ขออนุโมทนาสาธุสักสามหนนะโยม"*

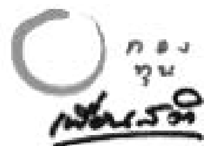
เราก็เอะใจคิดว่า *"คนหนึ่งทุกข์จะตาย คนหนึ่งกลับมาโมทนาสาธุ มันซ้ำเติมกันหรือเปล่า"*

ท่านก็พูดต่อไปว่า *"มาถูกทางแล้วโยมแม่อั้ว โยมออกมาถูกทางแล้ว ทุกข์อย่างนี้มันเป็นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าท่านเห็นมาก่อน การเห็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์นี้แหละเป็นทุกข์ของพระพุทธเจ้าด้วย"*

ท่านถามต่อว่า *"แม่อั้ว อยากหายทุกข์ไหม? ถ้าอยากหายทุกข์ให้เจริญสติ ถ้าไม่เจริญสติ ทุกข์ตัวนี้มันจะติดจิต ติดใจของโยมไปจนถึงวันตาย แล้วทุกข์ตัวนี้ ก็จะทวีความรุนแรงขึ้นไปเรื่อยๆ จนวันตาย"*

ข้าพเจ้าก็ตอบท่านว่า *"อยากจะหายทุกข์เจ้าคะ" แล้วท่านก็พาสร้างจังหวะ ๑๔ จังหวะ*

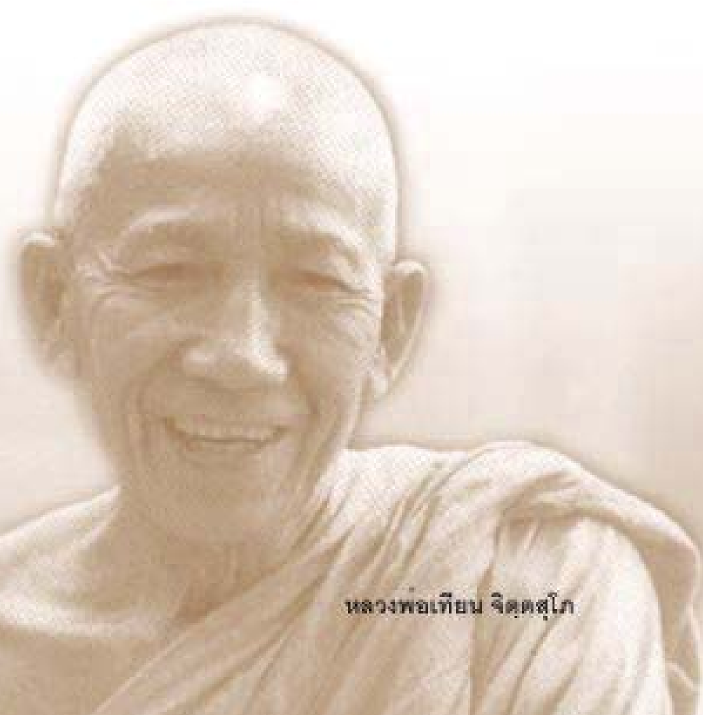
เชิญชวนสมัครเป็นสมาชิก.. ฟรี



ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด
ดูกายเห็นจิต ดูความคิดเห็นธรรม



อยากชวนมาเป็นเพื่อนร่วมเดินทางในการฝึกตน เพื่อก้าวพ้นวัฏฏะทุกข์ ด้วยการร่วมศึกษาธรรม กำหนดรู้อยู่เป็นนิจ มีสติอยู่เป็นมิตรคู่กาย-ใจ ชวนกันไปในทางธรรม...มั่นใจเอย



หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

ลักษณะกิจกรรมและการมีส่วนร่วม

๑. ชวนกันไปปฏิบัติธรรม เจริญสติแนวหลวงพ่อเทียนเป็นประจำ
๒. ได้รับ CD หรือสื่อธรรมะต่างๆ ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติเป็นประจำ
๓. รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับหนังสือใหม่ที่กองทุนผลิตออกมา
๔. สั่งซื้อหนังสือในราคาพิเศษใช้เป็นธรรมทานหรือร่วมเป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือดีๆ, CD ธรรมะ เพื่อแจกเป็นธรรมทาน
๕. ร่วมการอบรมสัมมนา **"ความรู้ทางพุทธศาสนาและวิธีปฏิบัติ"** ในโอกาสต่างๆ ที่กองทุนจะจัดขึ้น

วิธีการสมัครเป็นสมาชิก

๑. เขียนชื่อ-สกุล, อายุ, สถานภาพ, ที่อยู่ปัจจุบัน, โทรศัพท์บ้าน, มือถือ, แฟกซ์, อีเมล์
๒. เขียนเล่าประวัติการเจริญสติ, ความสนใจเกี่ยวกับธรรมะ, ความประสงค์ในการสมัครครั้งนี้ (ตามลำดับมาก-น้อย)
๓. บอกที่มาว่าทราบข่าวการรับสมัครสมาชิกจากทางใด, หนังสือเล่มไหน

วิธีการส่ง (ทำได้ ๓ ช่องทาง)

๑. ส่งทางไปรษณีย์ ตามที่อยู่ด้านล่าง
๒. ส่งทางแฟกซ์ ไปที่เบอร์ด้านล่าง
๓. ส่งทางอีเมล์ ตาม Address ด้านล่าง

ที่อยู่-ที่ติดต่อ

กองทุนเพื่อนสติ

98/69 ถ.รามคำแหง 94 แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง
กรุงเทพฯ 10240
โทร : 081-903 0909, 081-441 8883
แฟกซ์ : 02-729 4382 (อัตโนมัติ)
E Mail : friendofsati@yahoo.com

ให้สติเป็นเพื่อนแท้ของชีวิต

ญาติธรรมทุกท่านที่สนใจศึกษา

การเจริญสติแนวเคลื่อนไหว

(Dynamic Awareness)

โดย

พุทธยานันทภิกขุ

(หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโท)

สามารถติดต่อได้ที่

www. Buddhayanando.com

www. Stlthaitemple.org

www. Wathalasvegas.th.gs

หรือสอบถามแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการเจริญสติได้ที่

E-mail : direksaksith@yahoo.com

